

2025.11月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
8:00							
8:30							
9:00		11月25日休講					
9:30		Live					
10:00	ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		ビデオレッスン			
10:30	PILATES 60 10:00~11:00			ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン
11:00						ビデオレッスン	Core&Hip 30 10:30-11:00
11:30		11月のテーマ「口周りの弛み解消」 11月25日のみビデオレッスン			Live	PILATES 60 11:00~12:00	
12:00		Live			ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳		
12:30		コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子			Live		
13:00	ビデオレッスン				Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳		
13:30	ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real				ビデオレッスン	
14:00		YOGA 45 13:30-14:15 asami				ダンサーズストレッチ15 &ハウスダンス30 13:00-13:45	
14:30		Live×Real					
15:00		PILATES 45 14:30-15:15 asami	Live×Real		Live		
15:30			ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩		Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶	11月の配信日 11月8日、29日	
16:00							
16:30						Live	Live×Real
17:00						BODYATTACK 45 16:30~17:15 渡辺 光	フリースタイルダンス 60 16:30~17:30 松本 真実
17:30							
18:00							
18:30						Live	
19:00						BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei	
19:30	ビデオレッスン	ビデオレッスン			11月のLive配信日 11月7日、21日 ビデオレッスン 11月14日、28日		
20:00	ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30		Live		11月の配信日 11月8日、29日 ビデオレッスン 11月1日、15日、22日	
20:30	ビデオレッスン			BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	Live		
21:00	ピラティス 30 20:30-21:00				BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		
21:30	Live×Real	Live×Real	Live×Real	Live	Live		
22:00	MOSSA60 21:30-22:30 開催日・担当者別紙	MOSSA60 21:30-22:30 開催日・担当者別紙	MOSSA60 21:30-22:30 開催日・担当者別紙	MOSSA60 21:30-22:30 開催日・担当者別紙	MOSSA60 21:30-22:30 開催日・担当者別紙		
22:30							

※急な休講・変更がある場合がございます。

※代行・休講のご案内は、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。

※LEANBODY LIVEレッスンもご視聴いただけます。(見逃し配信もあるのでいつでもご覧いただけます)

■ メガロス Live レッスン

■ ビデオレッスン

MOSSA LIVEレッスン配信スケジュール

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
祝日のため 休講	Group Fight 60 與那原渡(本社) 網島配信	Group Centergy 60 草野明日香(網島) 網島配信	Group Groove 60 岡部航大(本社) 本社配信	Group Groove 60 中馬亜梨沙 本社配信
11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
Group Fight 60 土居祥太郎 (上永谷) 網島配信	Group Groove 60 片桐翼 (市ヶ尾) 網島配信	Group Centergy 60 草野明日香(網島) 網島配信	Group Groove 60 岡部航大(本社) 本社配信	休講
11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
Group Fight 60 山本直輝 (日比谷) 田端配信	Group Centergy 60 飯島美紀 (鷺沼) 網島配信	Group Centergy 60 草野明日香(網島) 網島配信	Group Fight 60 岡部航大(本社) 本社配信	Group Groove 60 中馬亜梨沙 本社配信
11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
祝日のため 休講	Group Centergy 60 小池果穂 (ルフレ) 網島配信	Group Centergy 60 草野明日香(網島) 網島配信	Group Groove 60 岡部航大(本社) 本社配信	休講