

2025.12月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
8:00							
8:30							
9:00							
9:30		Live 太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩					
10:00	ビデオレッスン PILATES 60 10:00~11:00			ビデオレッスン ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン Core&Hip 30 10:30-11:00
10:30							
11:00		12月は年末スペシャル！ テーマ「浮腫み防止、音楽に合わせて顔を動かす フェイスアップダンス」			Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00	
11:30		Live コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子			Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳		
12:00							
12:30	ビデオレッスン ZUMBA 45 13:00-13:45	ビデオレッスン 12月30日		休講		ビデオレッスン ダンサーズストレッチ15 &ハウダンス30 13:00-13:45	
13:00		Live×Real YOGA 45 13:30-14:15 asami					
13:30		Live×Real PILATES 45 14:30-15:15 asami		Live×Real ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩			12月の配信日 12月6日、27日
14:00							
14:30							
15:00					Live Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶		
15:30		ビデオレッスン 12月30日					
16:00							
16:30						Live BODYATTACK 45 16:30~17:15 渡辺 光	Live フリースタイルダンス 60 16:30~17:30 松本 真実
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	ビデオレッスン ストレッチ 30 19:30-20:00	ビデオレッスン ヨガ 60 19:30~20:30		Live BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI		12月のLive配信日 12月5日 ビデオレッスン 12月12日、19日、 26日	
20:00							
20:30	ビデオレッスン ピラティス 30 20:30-21:00				Live BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	12月の配信日 12月6日、27日 ビデオレッスン 12月13日、20日	
21:00							
21:30	Live×Real MOSSA60 21:30-22:30 開催日・担当者別紙	Live×Real MOSSA60 21:30-22:30 開催日・担当者別紙	Live×Real MOSSA60 21:30-22:30 開催日・担当者別紙	Live MOSSA60 21:30-22:30 開催日・担当者別紙	Live MOSSA60 21:30-22:30 開催日・担当者別紙		
22:00							
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
12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
Group Fight 60 高橋勇斗(八王子) 綱島配信	Group Fight 60 阿久津瞭(草加) 田端配信	Group Centergy 60 草野明日香(綱島) 綱島配信	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
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
Group Fight 60 辻村和久（小岩） 綱島配信	Group Centergy 60 橋本結南（田端） 田端配信	Group Centergy 60 草野明日香(綱島) 綱島配信	Group Groove 60 岡部航大(本社) 本社配信	休講
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
Group Centergy 60 新田彩瑛（立川） 田端配信	Group Groove 60 岡部紘（本八幡） 田端配信	Group Centergy 60 草野明日香(綱島) 綱島配信	休講	休講
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
Group Centergy 60 黒川麻衣子（葛飾） 田端配信	Group Fight 60 田中誠（柏） 田端配信	Group Centergy 60 草野明日香(綱島) 綱島配信	Group Groove 60 岡部航大(本社) 本社配信	休講
12月29日	12月30日	12月31日	年末年始のため 休講とさせていただきます。	