

# 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					
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		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	
12:00		Live コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子			Live		
12:30					Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳		
13:00	ビデオレッスン					ビデオレッスン	
13:30	ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real ビデオレッスン 12月30日				ダンサーズストレッチ15 &ハウスダンス30 13:00-13:45	
14:00		YOGA 45 13:30-14:15 asami					
14:30		Live×Real					
15:00		PILATES 45 14:30-15:15 asami	Live×Real		Live		
15:30		ビデオレッスン 12月30日	ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩		Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶		
16:00						12月の配信日 12月6日、27日	
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			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	ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30		Live		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	
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 Instagram(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) 網島配信	Group Fight 60 阿久津瞭(草加) 田端配信	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
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) 網島配信	Group Centergy 60 橋本結南(田端) 田端配信	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
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(網島) 網島配信	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(網島) 網島配信	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。				