

【確定版】 2026.1月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
				1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00				ビデオレッスン			
10:30				ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン Core&Hip 30 10:30-11:00
11:00					ビデオレッスン	ビデオレッスン	
11:30					ストレッチ 30 11:15-11:45	PILATES 60 11:00~12:00	
12:00							
12:30							
13:00						ビデオレッスン	
13:30						ダンサーズストレッチ15 &ハウスダンス30 13:00-13:45	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							LivexReal
17:00							フリースタイルダンス 60 16:30~17:30 松本 真実 田端配信
17:30							
18:00							
18:30						ビデオレッスン	
19:00						BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei	
19:30							
20:00				ビデオレッスン			
20:30				BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 Kyohei	ビデオレッスン		
21:00					BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		
21:30							
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

【確定版】 2026.1月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
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		1月テーマ「顔の正月太り解消」			Live	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00
12:00		Live			Live		
12:30		コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子			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	ビデオレッスン				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		ビデオレッスン					
15:00		PILATES 30 14:30-15:00 asami	LivexReal		Live		
15:30			Group Fight 45 15:00-15:45 RYUJI 田端配信		Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶		
16:00							
16:30						Live	LivexReal
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 田端配信
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					
20:00	ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30		Live			
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	LivexReal	LivexReal	LivexReal	Live	Live		
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Group Fight 60 21:30-22:30 芦谷広太(神奈川) 田端配信	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信	Group Fight 60 21:30-22:30 岡部航大(本社) 本社配信	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬亜梨沙 本社配信		
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

【確定版】 2026.1月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	1月12日(祝)	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
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	Core&Hip 30 10:30-11:00
11:00					Live		
11:30		1月テーマ「顔の正月太り解消」 Live			ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00	
12:00		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				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 田端配信					
14:30		Live×Real					
15:00		PILATES 45 14:30-15:15 asami 田端配信	Live×Real NEW!		Live		
15:30			Group Fight 45 15:00-15:45 RYUJI 田端配信		Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶		
16:00							
16:30							Live×Real
17:00							フリースタイルダンス 60 16:30~17:30 松本 真実 田端配信
17:30							
18:00							
18:30						ビデオレッスン	
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					
20:00	ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30		Live			
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	ビデオレッスン	Live×Real	Live×Real	Live	Live		
22:00	ZUMBA45 21:30-22:30 NOA	Group Fight60 21:30-22:30 土屋勇毅 (調布) 田端配信	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信	Group Fight 60 21:30-22:30 岡部航大(本社) 本社配信	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬亜梨沙 本社配信		
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

【確定版】 2026.1月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
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		1月テーマ「顔の正月太り解消」			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	ビデオレッスン				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		ビデオレッスン					
15:00		PILATES 30 14:30-15:00 asami	Live×Real NEW!		Live		
15:30			Group Fight 45 15:00-15:45 RYUJI 田端配信		Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶		
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 田端配信
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					
20:00	ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30		Live			
20:30	ビデオレッスン			BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	ビデオレッスン		
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 NEW!	Live×Real	Live×Real	ビデオレッスン			
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Group Centergy60 21:30-22:30 新田彩瑛（立川） 田端配信	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信	BODYCOMBAT 60 21:30-22:30 Kyohei			
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

【確定版】 2026.1月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
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			
11:00					Live	ビデオレッスン	
11:30		1月テーマ「顔の正月太り解消」			ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00	
12:00		Live			Live		
12:30		コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子			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				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 田端配信					
14:30		Live×Real					
15:00		PILATES 45 14:30-15:15 asami 田端配信	Live×Real NEW!		Live		
15:30			Group Fight 45 15:00-15:45 RYUJI 田端配信		Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30						ビデオレッスン	
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					
20:00	ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30		Live			
20:30	ビデオレッスン			BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	ビデオレッスン		
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 NEW!	Live×Real	Live×Real	ビデオレッスン			
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Group Groove60 21:30-22:30 高井彩奈（大和） 網島配信	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信	BODYCOMBAT 60 21:30-22:30 Kyohei			
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