

【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
11:00					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 &ハウダンス30 13:00-13:45	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
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							
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)で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	ビデオレッスン	Live 太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		ビデオレッスン			
10:00	PILATES 60 10:00~11:00			ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン
10:30						ビデオレッスン	Core & Hip 30 10:30-11:00
11:00					Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00	
11:30		1月テーマ「顔の正月太り解消」			Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳		
12:00		Live コアエクストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子					
12:30						ビデオレッスン	
13:00	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	
13:30	ZUMBA 45 13:00-13:45	ビデオレッスン					
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 x Real Group Fight 45 15:00-15:45 RYUJI 田端配信	NEW!			
15:30					Live Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶		
16:00							
16:30						Live	Live x 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							
19:00							
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				
20:30	ビデオレッスン			Live			
21:00		ピラティス 30 20:30-21:00		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI			
21:30	Live x Real ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Live x Real Group Fight 60 21:30-22:30 芦谷広太(神奈川) 田端配信	Live x Real Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 綱島配信	Live Group Fight 60 21:30-22:30 岡部航大(本社) 本社配信	Live Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙 本社配信		
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)で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	ビデオレッスン	Live 太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		ビデオレッスン			
10:00	PILATES 60 10:00~11:00			ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン
10:30						ビデオレッスン	Core & Hip 30 10:30-11:00
11:00					Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00	
11:30		1月テーマ「顔の正月太り解消」			Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳		
12:00		Live コアエクストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子					
12:30						ビデオレッスン	
13:00	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	
13:30	ZUMBA 45 13:00-13:45	Live x Real YOGA 45 13:30-14:15 asami 田端配信					
14:00					Live		
14:30		Live x Real PILATES 45 14:30-15:15 asami 田端配信					
15:00		Live x Real Group Fight 45 15:00-15:45 RYUJI 田端配信	NEW!				
15:30					Live		
16:00							
16:30						Live x 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 x Real	Live x Real	Live	Live		
22:00	ZUMBA45 21:30-22:30 NO A	Group Fight 60 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)で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	ビデオレッスン	Live 太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		ビデオレッスン			
10:00	PILATES 60 10:00~11:00			ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン
10:30						ビデオレッスン	Core & Hip 30 10:30-11:00
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 コアエクストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子			Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳		
12:30						ビデオレッスン	
13:00	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	
13:30	ZUMBA 45 13:00-13:45	ビデオレッスン					
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 x Real NEW!	Group Fight 45 15:00-15:45 RYUJI 田端配信	Live Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶		
15:30							
16:00							
16:30						Live	Live x 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							
19:00							
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				
20:30	ビデオレッスン			Live			
21:00		ピラティス 30 20:30-21:00		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	ビデオレッスン		
21:30	Live x Real NEW!	Live x Real	Live x Real		BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		
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 Centergy60 21:30-22:30 草野明日香 綱島配信	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 Instagtam(megalos_live)で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 太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩			ビデオレッスン		
10:00	ビデオレッスン PILATES 60 10:00~11:00			ヨガ 60 10:00~11:00			
10:30						ビデオレッスン PILATES 60 11:00~12:00	
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		
12:00		Live コアエクストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子			Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳		
12:30						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	ビデオレッスン ZUMBA 45 13:00-13:45						
13:30		Live×Real YOGA 45 13:30-14:15 asami 田端配信					
14:00							
14:30		Live×Real PILATES 45 14:30-15:15 asami 田端配信					
15:00			Live×Real Group Fight 45 15:00-15:45 RYUJI 田端配信	NEW!			
15:30						Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶	
16:00							
16:30							
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				ビデオレッスン BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei	
20:00							
20:30	ビデオレッスン ピラティス 30 20:30-21:00					ビデオレッスン BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	
21:00							
21:30	Live×Real ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Live×Real Group Groove60 21:30-22:30 高井彩奈 (大和) 綱島配信	Live×Real Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 綱島配信	ビデオレッスン BODYCOMBAT 60 21:30-22:30 Kyohei			
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)で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