

【2/16更新】 2026.3月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
							3月1日
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							ビデオレッスン
11:00							Core&Hip 30 10:30-11:00
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							LivexReal
17:00							フリースタイルSTAGE 60 16:30~17:30 松本 真実 田端配信
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
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

【2/16更新】 2026.3月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8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			YOGA 60 10:00~11:00			ビデオレッスン Core&Hip 30 10:30-11:00
11:00					Live		
11:30		3月テーマ「目周りのシワ、たるみ解消」			未定 11:15-11:45	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			未定 12:00-12:45		
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		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							【休講】 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	YOGA 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	PILATES 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			
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Group Fight 60 21:30-22:30 古宮優至(柏) 田端配信	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部航大(本社) 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

【2/16更新】 2026.3月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15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			YOGA 60 10:00~11:00			ビデオレッスン Core&Hip 30 10:30-11:00
11:00					Live		
11:30		3月テーマ「目周りのシワ、たるみ解消」			未定 11:15-11:45	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			未定 12:00-12:45		
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		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STAGE 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	YOGA 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	PILATES 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	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Group Fight 60 21:30-22:30 阿久津瞭 (草加) 田端配信	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬亜梨沙 本配信		
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

【2/16更新】 2026.3月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日 (祝)	3月21日	3月22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			YOGA 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		3月テーマ「目周りのシワ、たるみ解消」			ストレッチ 30 11:15-11:45	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			ビデオレッスン		
12:30					BODYCOMBAT 60 12:00-13:00 Kyohei		
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 YOGA 45 13:30-14:15 asami 田端配信				ダンサーズストレッチ15 &ハウスダンス30 13:00-13:45	
14:00		Live×Real					
14:30		PILATES 45 14:30-15:15 asami 田端配信					
15:00			Live×Real		前週3/13録画配信予定		
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STAGE 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	YOGA 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	PILATES 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			
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Group Fight 60 21:30-22:30 作山卓 (本八幡) 網島配信	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部航大(本社) 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

【2/16更新】 2026.3月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29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			YOGA 60 10:00~11:00			ビデオレッスン Core&Hip 30 10:30-11:00
11:00					Live	ビデオレッスン	
11:30		3月テーマ「目周りのシワ、たるみ解消」			未定 11:15-11:45	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			未定 12:00-12:45		
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		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STAGE 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	YOGA 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	PILATES 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	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Group Groove60 21:30-22:30 荒井幸紀 (八王子) 網島配信	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

【2/16更新】 2026.3月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	3月30日	3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					
10:30	PILATES 60 10:00~11:00						
11:00							
11:30		3月テーマ「目周りのシワ、たるみ解消」					
12:00		Live					
12:30		コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子					
13:00	ビデオレッスン						
13:30	ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real					
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					
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
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	YOGA 60 19:30~20:30					
20:30	ビデオレッスン						
21:00	PILATES 30 20:30-21:00						
21:30	Live×Real	Live×Real					
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Group Centergy60 21:30-22:30 黒川麻衣子(葛飾) 田端配信					
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レッスンもご覧いただけます。(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