

2026.4月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
			4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00				ビデオレッスン			
10:30				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					ストレッチ 30 11:15-11:45	PILATES 60 11:00~12:00	
12:00					Live NEW!		
12:30					Group Fight 60 12:00-13:00 RYUJI		
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			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STAGE 60 16:30~17:30 松本 真実 田端配信
17:30							
18:00							
18:30						Live	
19:00				4月よりYU-SEI ⇒平井優成に 改名しております!		BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei	
19:30							
20:00				Live NEW!			
20:30				BODYATTACK 45 20:00-20:45 平井優成	ビデオレッスン		
21:00				Live NEW!	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		
21:30			LivexReal	BODYCOMBAT 60 21:00-22:00 平井優成			
22:00			Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信				
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

2026.4月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

2026.4月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule							
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12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
11:00						ビデオレッスン	Core&Hip 30 10:30-11:00
11:30		4月テーマ「ほうれい線解消」			ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45	
12:00		Live			Live	PILATES 60 11:00~12:00	
12:30		コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子			NEW! Group Fight 60 12:00-13:00 RYUJI		
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							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	NEW! BODYATTACK 45 20:00-20:45 平井優成		
20:30	ビデオレッスン				ビデオレッスン		
21:00	PILATES 30 20:30-21:00			Live	NEW! BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		
21:30	Live×Real		Live×Real	BODYCOMBAT 60 21:00-22:00 平井優成			
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Coming Soon 4月はお休みします	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信				
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

2026.4月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19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		
11:30		4月テーマ「ほうれい線解消」			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			Live NEW! Group Fight 60 12:00-13:00 RYUJI		
12:30							
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							
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							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 NEW! BODYATTACK 45 20:00-20:45 平井優成			
20:30	ビデオレッスン				ビデオレッスン		
21:00	PILATES 30 20:30-21:00			Live NEW! BODYCOMBAT 60 21:00-22:00 平井優成	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		
21:30	Live×Real		Live×Real				
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Coming Soon 4月はお休みします	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信				
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

2026.4月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26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		4月テーマ「ほうれい線解消」			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			Live NEW! Group Fight 60 12:00-13:00 RYUJI		
12:30							
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							
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 NEW! BODYATTACK 45 20:00-20:45 平井優成			
20:30	ビデオレッスン				ビデオレッスン		
21:00	PILATES 30 20:30-21:00			Live NEW! BODYCOMBAT 60 21:00-22:00 平井優成	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		
21:30	Live×Real		Live×Real				
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Coming Soon 4月はお休みします	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信				
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

2026.4月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	4月27日	4月28日	4月29日	4月30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			
11:00							
11:30		4月テーマ「ほうれい線解消」					
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	Live×Real				
15:30			Group Fight 45 15:00-15:45 RYUJI 田端配信				
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		Live NEW!			
20:30	ビデオレッスン			BODYATTACK 45 20:00-20:45 平井優成			
21:00	PILATES 30 20:30-21:00			Live NEW!			
21:30	Live×Real		Live×Real	BODYCOMBAT 60 21:00-22:00 平井優成			
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海 田端配信	Coming Soon 4月はお休みします	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信				
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