

2026.5月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
					5月1日	5月2日	5月3日
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							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					Live NEW! Group Groove 45 11:30-12:15 RYUJI	PILATES 60 11:00~12:00	
12:00							
12:30					Live NEW! Group Fight 60 12:30-13:30 RYUJI	ビデオレッスン	
13:00						ダンサーズストレッチ15 & ハウスダンス30 13:00-13:45	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00					Live		
15:30					Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶		
16:00							
16:30							Live x 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							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30					ビデオレッスン		
22:00					ストレッチ 30 21:30-22:00		
22:30							

 メガロス Live レッスン

 ビデオレッスン

※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)

2026.5月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10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		5月テーマ 「フェイスラインを締める」			Live NEW! GroupGroove45 11:30-12:15 RYUJI	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 12:30-13:30 RYUJI		
12:30						ビデオレッスン	
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 45 14:30-15:15 asami	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			BODYATTACK 45 20:00-20:45 平井優成			
21:00	PILATES 30 20:30-21:00			Live			
21:30	アーカイブ配信		ビデオレッスン	BODYCOMBAT 60 21:00-22:00 平井優成	ビデオレッスン		
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海		Core & Hip 30 21:30-22:00		ストレッチ 30 21:30-22:00		
22:30							

■ メガロス Live レッスン
■ ビデオレッスン

※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)

2026.5月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17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		5月テーマ 「フェイスラインを締める」			Live NEW! GroupGroove45 11:30-12:15 RYUJI	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 12:30-13:30 RYUJI		
12:30						ビデオレッスン	
13:00	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 PILATES 45 14:30-15:15 asami 田端配信					
15:00			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 フリースタイルSTAGE 60 16:30~17:30 松本 真実 田端配信
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	YOGA 60 19:30~20:30		Live BODYATTACK 45 20:00-20:45 平井優成			
20:30	ビデオレッスン						
21:00	PILATES 30 20:30-21:00			Live BODYCOMBAT 60 21:00-22:00 平井優成			
21:30	アーカイブ配信	Live×Real NEW! Group Fight 45 21:35-22:20 RYUJI 田端配信	Live×Real Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信		ビデオレッスン		
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海				ストレッチ 30 21:30-22:00		
22:30							

■ メガロス Live レッスン
■ ビデオレッスン

※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)

2026.5月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24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		5月テーマ 「フェイスラインを締める」			Live NEW! GroupGroove45 11:30-12:15 RYUJI	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 12:30-13:30 RYUJI		
12:30						ビデオレッスン	
13:00	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				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							
14:30		Live×Real PILATES 45 14:30-15:15 asami 田端配信					
15:00			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			BODYATTACK 45 20:00-20:45 平井優成			
21:00	PILATES 30 20:30-21:00			Live			
21:30	アーカイブ配信	Live×Real NEW! Group Fight 45 21:35-22:20 RYUJI 田端配信	Live×Real	BODYCOMBAT 60 21:00-22:00 平井優成	ビデオレッスン		
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海		Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信		ストレッチ 30 21:30-22:00		
22:30							

■ メガロス Live レッスン
■ ビデオレッスン

※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)

2026.5月 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
8:00							
8:30							
9:00		5月19日分をアーカイブ配信します					
9:30		アーカイブ配信					
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		5月テーマ「フェイスラインを締める」			Live NEW! GroupGroove45 11:30-12:15 RYUJI	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 12:30-13:30 RYUJI		
12:30						ビデオレッスン	
13:00	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	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							アーカイブ配信
17:00							フリースタイルSTAGE 60 16:30~17:30 松本 真実
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 BODYATTACK 45 20:00-20:45 平井優成			
20:30	ビデオレッスン						
21:00	PILATES 30 20:30-21:00			Live			
21:30	アーカイブ配信	Live×Real NEW! Group Fight 45 21:35-22:20 RYUJI 田端配信	Live×Real	BODYCOMBAT 60 21:00-22:00 平井優成	ビデオレッスン		
22:00	ZUMBA60 21:30-22:30 倉持七海		Group Centergy 60 21:30-22:30 草野明日香 網島配信			ストレッチ 30 21:30-22:00	
22:30							

■ メガロス Live レッスン
■ ビデオレッスン

※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)