

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	7/1 (Mon)	7/2 (Tue)	7/3 (Wed)	7/4 (Thu)	7/5 (Fri)	7/6 (Sat)	7/7 (Sun)
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン		
8:00	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン	
9:00						PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
10:00	Live	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	ビデオレッスン	Live		京都両足院 マインドフル瞑想 & 庭園ライブ 9:30-10:30 両足院副住職 伊藤東凌	
	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ		CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト	YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami			ビデオレッスン
11:00				Live	Live		口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト
				PILATES 30 11:30-12:00 asami	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳		
12:00		Live	ビデオレッスン	Live	Live	Live	
		まぶたの池み解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト		Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00 Fuka	
13:00	Live			Live			
	ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里			
14:00				Live			
				Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶			
15:00		Live					ビデオレッスン
		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀					YOGA 60 15:00-16:00
16:00							
17:00						Live	
	ビデオレッスン				ビデオレッスン	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美	
18:00	キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト				キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト		
19:00						Live	
						BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei	
20:00	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live	Live		
	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大			
21:00	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live	Live		
	口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	ビデオレッスン
	Live	Live	Live	Live	Live	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト
22:00	Group Centergy 60 21:30-22:30 楡垣 直也 (市ヶ尾)	Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 郷奈 (大和)	Group Fight 60 21:30-22:30 風間 僚太 (草加)	Group Centergy 60 21:30-22:30 角田 美月 (小岩)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	
						ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト	
	7/1 (Mon)	7/2 (Tue)	7/3 (Wed)	7/4 (Thu)	7/5 (Fri)	7/6 (Sat)	7/7 (Sun)

※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 Instaglam(megalos_live)にてお知らせいたします。
 ※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	7/8 (Mon)	7/9 (Tue)	7/10 (Wed)	7/11 (Thu)	7/12 (Fri)	7/13 (Sat)	7/14 (Sun)
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン		
8:00	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	Live	
9:00						PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
10:00	ビデオレッスン	Live	ビデオレッスン	ビデオレッスン			
	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト	YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami			ビデオレッスン
11:00				ビデオレッスン	Live		口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト
				PILATES 30 11:30-12:00 asami	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳		
12:00	ビデオレッスン	Live	ビデオレッスン		Live	ビデオレッスン	
		まぶたの池み解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト		Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00 Fuka	
13:00	ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里			
14:00				Live			
				Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶			ビデオレッスン
15:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀					YOGA 60 15:00-16:00
16:00							
17:00	ビデオレッスン					Live	
	キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト				キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美	
18:00						ビデオレッスン	
19:00						BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei	
20:00	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live	ビデオレッスン		
	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大			
21:00	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live	ビデオレッスン		
	口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	ビデオレッスン
	Live	Live	Live	Live		ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト
22:00	Group Centergy 60 21:30-22:30 内野 亜美 (ルフレ)	Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 郷奈 (大和)	Group Fight 60 21:30-22:30 田中 龍時 (八王子)	Group Centergy 60 21:30-22:30 山田 朋恵 (吉祥寺)		ビデオレッスン	
						ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト	
	7/8 (Mon)	7/9 (Tue)	7/10 (Wed)	7/11 (Thu)	7/12 (Fri)	7/13 (Sat)	7/14 (Sun)

※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 Instaglam(megalos_live)にてお知らせいたします。
 ※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	7/15 (Mon)	7/16 (Tue)	7/17 (Wed)	7/18 (Thu)	7/19 (Fri)	7/20 (Sat)	7/21 (Sun)
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン		
8:00	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン	
9:00						PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
10:00	Live	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	ビデオレッスン	Live			
	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ		CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト	YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami			ビデオレッスン
11:00				Live	Live		口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト
				PILATES 30 11:30-12:00 asami	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳		
12:00		Live	ビデオレッスン	Live	Live	Live	
		まぶたの池み解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト		Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00 Fuka	
13:00	ビデオレッスン			Live			
	ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里			
14:00				Live			
				Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶			
15:00		Live					ビデオレッスン
		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀					YOGA 60 15:00-16:00
16:00							
17:00	ビデオレッスン				ビデオレッスン	Live	
	キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト				キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美	
18:00						Live	
						BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei	
19:00	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live			
	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大			
20:00	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live	Live		
	口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	ビデオレッスン
21:00		Live	Live	Live	Live	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト
		Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 郷奈 (大和)	Group Fight 60 21:30-22:30 前 彩夏 (武蔵小金井)	Group Fight 60 21:30-22:30 田中 誠 (本八幡)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	
22:00						ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト	
	7/15 (Mon)	7/16 (Tue)	7/17 (Wed)	7/18 (Thu)	7/19 (Fri)	7/20 (Sat)	7/21 (Sun)

※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 Instaglam(megalos_live)にてお知らせいたします。
 ※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	7/22 (Mon)	7/23 (Tue)	7/24 (Wed)	7/25 (Thu)	7/26 (Fri)	7/27 (Sat)	7/28 (Sun)
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン		
8:00	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	Live	
9:00						PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
10:00	ビデオレッスン	Live	ビデオレッスン	ビデオレッスン			
	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト	YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami			ビデオレッスン
11:00					休講		口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト
				ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳		
				PILATES 30 11:30-12:00 asami	休講	ビデオレッスン	
12:00		コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト		Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00 Fuka	
	ビデオレッスン			ビデオレッスン			
13:00	ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里			
14:00				Live			
				Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶			
15:00		ビデオレッスン					ビデオレッスン
		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀					YOGA 60 15:00-16:00
16:00							
17:00	ビデオレッスン					Live	
	キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト				ビデオレッスン	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美	
18:00							
						ビデオレッスン	
19:00						BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei	
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live			
20:00	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大			
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live	ビデオレッスン		
	口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	ビデオレッスン
21:00	Live	Live	Live	Live		ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト
	Group Fight 60 21:30-22:30 平方 祐樹 (相模大野)	Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 郷奈 (大和)	Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)	Group Groove 60 21:30-22:30 柳沼 里美 (葛飾)		ビデオレッスン	
22:00						ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト	
	7/22 (Mon)	7/23 (Tue)	7/24 (Wed)	7/25 (Thu)	7/26 (Fri)	7/27 (Sat)	7/28 (Sun)

※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。
 ※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	7/29 (Mon)	7/30 (Tue)	7/31 (Wed)
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
8:00	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト
9:00		Live	
10:00	Live PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	ビデオレッスン CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト
11:00			
12:00		Live	ビデオレッスン
		まぶたの弛み解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト
13:00	Live ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA		
14:00			
15:00		ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀	
16:00			
17:00	Live		
	キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト		
18:00			
19:00			
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
20:00	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
	口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
21:00	Live	Live	Live
22:00	Group Centergy 60 21:30-22:30 内野 亜美 (ルフレ)	Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)
	7/29 (Mon)	7/30 (Tue)	7/31 (Wed)

※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。

※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。