

お客様各位

2024年9月10日

メガロス LEAN BODY

事務局

## 配信場所変更、及び配信形態のリニューアルについて

日頃より、メガロス LEAN BODY オンラインフィットネスをご愛顧賜り、誠にありがとうございます。コロナ禍を経て、徐々に環境が変わっていく中ではありますが、オンラインフィットネス事業として、配信スタジオの変更に伴い、配信形態をリニューアルして参ります。ご利用の皆様より様々なニーズを頂戴しており、さらにオンラインフィットネスをお楽しみいただく為 2024年10月1日（火）より以下のとおりにリニューアルを行います。

### ●主な変更点

- ・配信スタジオ：メガロス網島 スタジオ A
- ・配信レッスンへ実際に参加可能になります。

### ●リニューアル後のレッスン開始日

- ・2024年10月1日（火）～

### ●レッスン予約開始日

- ・2024年9月24日（火）～

	オンラインレッスン参加	現地スタジオ参加
参加方法	現在のメガロス LEAN BODY LIVE 配信への参加方法と同様です。 LEAN BODY 会員ページ	現在のスタジオレッスン参加方法と同様、スタジオ予約システムよりご予約ください。
参加対象	メガロス LEAN BODY オプション(会員) オンライン+ 1 メガロス LEAN BODY(会員外)	・網島会員 ・メガロスゴールド会員 ・プラチナ会員 ・その他 メガロス網島店スタジオを利用できる方 ※上記以外→参加不可

### ●10月からのレッスンスケジュール【確定版】

▼メガロスLEANSCHEDULE【お知らせ】

9月23日～ 告知開始

・HP内、「レッスンスケジュール」よりご確認ください。

ご不明な点は、メガロスLEANBODY事務局までお問合せください。

何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

以上

**MEGALOS**  
**LEAN BODY**

# 10月スケジュールについて

配信場所、並びに運営形態の変更に伴い  
スケジュールの告知に遅れが生じております。  
正式なスケジュール告知は下記のように  
告知させていただきます。  
ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

暫定版スケジュール告知 9/10(火)

確定版スケジュール告知 9/23(月・祝)

## MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	9/8 (Sun)	9/9 (Mon)	9/10 (Tue)	9/11 (Wed)	9/12 (Thu)	9/13 (Fri)	9/14 (Sat)
8:00		ビデオレッスン 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 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 メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン 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 ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	
9:00			Live				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	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
11:00	ビデオレッスン 口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト				YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live	ビデオレッスン PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
12:00			Live 下眼の弛み解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ビデオレッスン ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト	Live PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	ビデオレッスン
13:00		ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			Live ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里		Dance 60 12:00-13:00 Fuka
14:00					Live Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶		
15:00	ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00		Live YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀				
16:00							
17:00		ビデオレッスン 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 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Live Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美
18:00							ビデオレッスン BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei
19:00		ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Live Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大		
20:00		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	ビデオレッスン CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Live Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	ビデオレッスン BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン
21:00	メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live	Live	Live <b>変更</b>	Live	<b>休講</b>	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
22:00		Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴巳 (立川)	Group Fight 60 21:30-22:30 久保木 英雄 (綱島)	Group Centergy 60 21:30-22:30 和佐 七海 (神奈川)	Group Blast 60 21:30-22:30 清水 大樹 (調布)	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
	9/8 (Sun)	9/9 (Mon)	9/10 (Tue)	9/11 (Wed)	9/12 (Thu)	9/13 (Fri)	9/14 (Sat)

※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

	9/15 (Sun)	9/16 (Mon)	9/17 (Tue)	9/18 (Wed)	9/19 (Thu)	9/20 (Fri)	9/21 (Sat)
8:00		ビデオレッスン 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 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 メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン 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 ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	
9:00							
10:00		ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	Live 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	ビデオレッスン	Live 時間変更 Group Fight 45 10:00-10:45 桂 美佳	Live
11:00	ビデオレッスン 口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト				YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami		PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
12:00			Live 下眼の弛み解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ビデオレッスン ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン PILATES 30 11:30-12:00 asami		Live
13:00		ビデオレッスン ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ビデオレッスン ハウダンス 45 12:45-13:30 万里		Dance 60 12:00-13:00 Fuka
14:00					Live Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶		
15:00	ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00		ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀				
16:00							Live
17:00		ビデオレッスン 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 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
19:00							BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei
20:00		ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Live Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大	Live	
21:00	ビデオレッスン メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	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	Live CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Live ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Live 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 ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
22:00			Group Centergy 60 21:30-22:30 和佐 七海 (神奈川)	Group Groove 60 21:30-22:30 伊藤 昭平 (三鷹)	Group Blast 60 21:30-22:30 原田 愛蘭 (葛飾)	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
	9/15 (Sun)	9/16 (Mon)	9/17 (Tue)	9/18 (Wed)	9/19 (Thu)	9/20 (Fri)	9/21 (Sat)

※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

	9/22 (Sun)	9/23 (Mon)	9/24 (Tue)	9/25 (Wed)	9/26 (Thu)	9/27 (Fri)	9/28 (Sat)
8:00		ビデオレッスン 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 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 メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン 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 ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	
9:00			Live				
10:00	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	ビデオレッスン CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト	Live		ビデオレッスン
11:00	ビデオレッスン 口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト				YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
12:00			Live	ビデオレッスン	Live PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	ビデオレッスン
13:00		ビデオレッスン ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA	下眼の弛み解消 (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	Live	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00 Fuka
14:00					ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里		
15:00	ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00		Live		休講		
16:00			YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀		Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶		
17:00		ビデオレッスン					Live
18:00		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 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
19:00							ビデオレッスン BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei
20:00		ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Live	ビデオレッスン Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大	
21:00	ビデオレッスン メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	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	ビデオレッスン CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Live	ビデオレッスン Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	ビデオレッスン BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙
22:00			Live	Live 変更	Live	休講	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
			Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 和愛 (町田)	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 紘 (小岩)	Group Centergy 60 21:30-22:30 山田 朋恵 (吉祥寺)	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
	9/22 (Sun)	9/23 (Mon)	9/24 (Tue)	9/25 (Wed)	9/26 (Thu)	9/27 (Fri)	9/28 (Sat)

※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

	9/29 (Sun)	9/30 (Mon)
8:00		ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト
9:00		
10:00		Live PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ
11:00	ビデオレッスン 口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト	
12:00		
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	
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		
20:00		ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト
		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
21:00	ビデオレッスン メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live
22:00		Group Fight 60 21:30-22:30 田中 誠 (本八幡)
	9/29 (Sun)	9/30 (Mon)

※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 Instagram(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。

2024.10月～（暫定版）

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	月曜日	火曜日		水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		チャンネルA	チャンネルB					
8:00	ビデオレッスン 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 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 メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン 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 ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト		
9:00		Live						
10:00	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		ビデオレッスン CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン		Live 隔週	ビデオレッスン
11:00					YOGA(リラククス) 45 10:30-11:15 asami	Live	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	ビデオレッスン 口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト
12:00		Live (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和音子		ビデオレッスン ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	Live 隔週	
13:00	ビデオレッスン ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA				ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里	Live	Live 隔週	
14:00					Live		Dance 60 12:45-13:45 Fuka	
15:00		ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀			Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶			ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00
16:00	<p><b>10月～ オンラインレッスン × リアルスタジオ</b>                      平日夜の黄色枠レッスンは網島店にてライブ配信いたします。                      こちらのレッスンは実際に配信中のスタジオへ参加することができオンライン参加の皆様とリアルスタジオで参加の皆様とでお楽しみいただけるプログラムとなっております。</p> <p>参加方法                      ・オンライン参加：現行のメガロスLEAN BODY LIVE配信への参加方法に準じます。                      メガロス会員→メガロス LEAN BODYオプション登録 メガロス会員外→メガロスLEAN BODYまたはオンライン+1への登録</p> <p>・現地参加：網島店における現行のスタジオレッスン参加方法に準じます。(hacomo予約システムを使用)                      ※参加可能会員種別：網島会員(利用時間内)、ゴールド会員、プラチナ会員                      ※都度利用法人会員は予約システムにて予約した上で参加できます。(施設利用料の支払いは必須)                      ※その他、ピタターチカットやGYM等の予約システムが利用できない都度利用の方は参加は不可                      ※現地参加予約開始(黄色枠)：9月24日(火)～ 10月1日(火)の各レッスン終了時間より開始</p>							
17:00	ビデオレッスン 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 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Live 隔週	
18:00			Live				BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei	
19:00	Live	Live	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		Live		Live 隔週	
20:00	ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子	ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊		CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Centergy 45 19:20-20:05		Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美	
21:00	Live	Live		ストレッチ 30 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	Live 隔週	ビデオレッスン	ビデオレッスン
21:00				Live	Live	Live 隔週	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	MOSSA 60 21:30-22:30	MOSSA 60 21:30-22:30		MOSSA 60 21:30-22:30	Group Fight 60 or Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大		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	
	月曜日	チャンネルA	チャンネルB	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日

※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 Instagram(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。