

## 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】

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

10月から、ついにメガロスLEAN BODY LIVEレッスン配信が網島店にてスタートいたします。  
 配信中の現地スタジオレッスンへ参加される皆様へ、予約開始日のご連絡をいたします。

以下、ご確認の上予約、ご参加ください。

月	火	水	木
9/23	9/24	9/25	9/26
10月確定 スケジュール 公開	10/1分 10/8分 10/15分 予約開始	10/2分 10/9分 10/16分 予約開始	10/3分 10/10分 10/17分 予約開始
9/30	10/1	10/2	10/3
10/7分 10/14分 10/21分 予約開始	10/22分 予約開始	10/23分 予約開始	10/24分 予約開始
10/7	10/8	10/9	10/10
10/28分 予約開始	10/29分 予約開始	10/30分 予約開始	10/31分 予約開始

## ～レッスン予約、参加について～

・予約開始時刻は該当レッスンの終了時刻となります。

例：10月28日 19:30～20:00のレッスンの予約開始時刻 → 10月7日 20:00～

※10月1日～10月21日までのレッスン予約は上記スケジュールをご確認ください。

※10月22日レッスン分(10/1予約開始)の予約より、

通常の予約システム通り、レッスン開始 3 週間前から予約を開始いたします。

・配信レッスンはオンライン会員様向けにリアルタイムで配信されます。

レッスン参加中に映像に映り込む可能性がございますので、予めご了承の上ご参加ください。

2024.10月～ (確定版)

# MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	10/8 (Tue)		10/9 (Wed)	10/10 (Thu)		10/11 (Fri)	10/12 (Sat)	10/13 (Sun)	10/14 (Mon)
	チャンネルA	チャンネルB		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 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			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 太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		ビデオレッスン						ビデオレッスン
10:00			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			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
11:00				YOGA(リラックス) 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	
12:00	Live ロ角アップ (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 ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳		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	
13:00				ビデオレッスン ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里		Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	ビデオレッスン		ビデオレッスン 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							ビデオレッスン	
16:00								ビデオレッスン	
17:00									
18:00		休講				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		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
19:00	Live×Real Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美			Live×Real Group Centergy 45 19:20-20:05 Asuka	Live		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei		Live×Real ストレッチ 30 18:00-18:30 石河 知可子
20:00	Live×Real サークルコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊		ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト				休講		Live×Real ピラティス 30 19:00-19:30 石河 知可子
21:00	Live×Real コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊		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	ビデオレッスン CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Dance Aero 60 20:00-21:00 松本 佳耶	ビデオレッスン BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 垂梨沙	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	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	
22:00	Live×Real Group Fight 60 21:30-22:30 清水大樹 (調布)		Live×Real Group Fight 60 21:30-22:30 田中 龍時 (八王子)	休講	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	休講			
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB				
	10/8 (Tue)		10/9 (Wed)	10/10 (Thu)		10/11 (Fri)	10/12 (Sat)	10/13 (Sun)	10/14 (Mon)

2024.10月～ (確定版)

# MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	10/15 (Tue)		10/16 (Wed)	10/17 (Thu)		10/18 (Fri)	10/19 (Sat)	10/20 (Sun)	10/21 (Mon)
	チャンネルA	チャンネルB		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 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			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	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			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
11:00				YOGA(リラックス) 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	
12:00	Live 口角アップ (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 ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳			
13:00				ハウスタンス 45 12:45-13:30 万里		Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Live		ビデオレッスン 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			Live				ビデオレッスン	
16:00				Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶				ビデオレッスン	
17:00									
18:00		Live				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	ビデオレッスン	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
19:00	Live×Real	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		Live×Real			Live		Live×Real
20:00	Live×Real サーク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 会田 学			Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美		Live×Real ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子
21:00	Live×Real コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊		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		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 ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン	Live×Real ピラテス 30 20:30-21:00 石河 知可子
22:00	Live×Real Group Fight 60 21:30-22:30 原田 征哉 (三鷹)		Live×Real	Live		休講			Live×Real
	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	Group Fight 60 21:30-22:30 佐藤 里佳 (大和)		Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)		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		Group Centergy 60 21:30-22:30 木戸 捺水 (白台)
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB				
	10/15 (Tue)		10/16 (Wed)	10/17 (Thu)		10/18 (Fri)	10/19 (Sat)	10/20 (Sun)	10/21 (Mon)

2024.10月～ (確定版)

# MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	10/22 (Tue)		10/23 (Wed)	10/24 (Thu)		10/25 (Fri)	10/26 (Sat)	10/27 (Sun)	10/28 (Mon)
	チャンネルA	チャンネルB		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 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			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	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		ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ
11:00				YOGA(リラックス) 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 口角アップ (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 ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳			
13:00				ハウステンダンス 45 12:45-13:30 万里		Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	ビデオレッスン		ビデオレッスン 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							ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00	
16:00									
17:00									
18:00		Live				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	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
19:00	Live×Real	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		Live×Real			BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei		
20:00	サーク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 会田 学			Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美		Live×Real ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子
21:00	Live×Real コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊		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 BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 垂梨沙	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	ビデオレッスン	Live×Real ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子
22:00	Live×Real Group Fight 60 21:30-22:30 原田 征哉 (三鷹)		Live×Real Group Groove 60 21:30-22:30 亀掛川 奈央 (柏)	Live Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)		Live Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 垂梨沙	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		Live×Real Group Fight 60 21:30-22:30 天野 陽司 (白台)
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB				
	10/22 (Tue)		10/23 (Wed)	10/24 (Thu)		10/25 (Fri)	10/26 (Sat)	10/27 (Sun)	10/28 (Mon)

2024.10月～ (確定版)

# MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	10/29 (Tue)		10/30 (Wed)	10/31 (Thu)	
	チャンネルA	チャンネルB		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 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	
9:00	Live				
10:00	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	
11:00				YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	
12:00	Live Live 口角アップ (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	
13:00				ビデオレッスン ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里	
14:00					
15:00	ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀			Live	
16:00				Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶	
17:00					
18:00		Live			
19:00	Live×Real Live×Real サークルコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Live×Real Group Centergy 45 19:20-20:05 Asuka	
20:00	Live×Real Live×Real コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊		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	
21:00	Live×Real		Live×Real	Live	
22:00	Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴巳 (立川)		Group Centergy 60 21:30-22:30 和佐 七海 (神奈川)	Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB
	10/29 (Tue)		10/30 (Wed)	10/31 (Thu)	