

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

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	11/8 (Fri)	11/9 (Sat)	11/10 (Sun)	11/11 (Mon)	11/12 (Tue)		11/13 (Wed)	11/14 (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 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	
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	ビデオレッスン	
11:00	ビデオレッスン ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	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					YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	
12:00	休講 Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				Live おでこのシワ解消 (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	
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 ハウステンダンス 45 12:45-13:30 万里	
14:00									
15:00			ビデオレッスン			ビデオレッスン			Live
16:00			YOGA 60 15:00-16:00			YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀			Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶
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					
18:00		ビデオレッスン BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei				Live			
19:00		休講 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	Live×Real サーコンディタエニング 30 19:30-20:00 木澤 豊	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		Live×Real	担当変更
20:00	Live			Live×Real ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子	Live×Real コンディタエニングストレッチ 30 20:30-21:00 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 草野 明日香 (網走)	
21:00	Live 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 メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live×Real	Live×Real		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	
22:00	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 Groove 60 21:30-22:30 染野 真琴 (中延)	Group Fight 60 21:30-22:30 貫井 道浩 (錦糸町)		Group Fight 60 21:30-22:30 堀内 辰雄 (大和)	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	
	11/8 (Fri)	11/9 (Sat)	11/10 (Sun)	11/11 (Mon)	11/12 (Tue)		11/13 (Wed)	11/14 (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

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	11/15 (Fri)	11/16 (Sat)	11/17 (Sun)	11/18 (Mon)	11/19 (Tue)		11/20 (Wed)	11/21 (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 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	
9:00					Live				
10:00		Live		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	
11:00	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	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					YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	
12:00	Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				Live おでこのシワ解消 (コフ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 ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA				ビデオレッスン ハウステンダンス 45 12:45-13:30 万里	
14:00									
15:00			ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00			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	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 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト					
19:00		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei				休講			
20:00		Live 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	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	ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Live×Real	Group Centergy 45 19:20-20:05 草野 明日香 (網走)
21:00	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 メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live×Real ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子	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	Live×Real	Live
22:00	休講 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 檜垣 直也 (市ヶ尾)	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 紘 (小岩)		Live×Real Group Fight 60 21:30-22:30 佐藤 里佳 (大和)	Live	Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)
	11/15 (Fri)	11/16 (Sat)	11/17 (Sun)	11/18 (Mon)	11/19 (Tue)		11/20 (Wed)	11/21 (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

担当者変更

2024.11月 確定版

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	11/22 (Fri)	11/23 (Sat)	11/24 (Sun)	11/25 (Mon)	11/26 (Tue)		11/27 (Wed)	11/28 (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 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	
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	ビデオレッスン	
11:00	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	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					YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	
12:00	Live				Live		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	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳			ビデオレッスン ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA	おでこのシワ解消 (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 ハウステンダンス 45 12:45-13:30 万里	
14:00									
15:00			ビデオレッスン						
16:00			YOGA 60 15:00-16:00			YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀		Live	Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶
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	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					
18:00		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei					Live		
19:00		Live					Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		
20:00		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	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 山田 朋恵 (吉祥寺)	
21:00	Live 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 メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live×Real ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子	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	
22:00	Live			Live×Real			Live×Real	Live	
	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 飯島 美紀 (鷗沼)	Group Fight 60 21:15-22:15 山本 直輝 (荻飾)		Group Fight 60 21:30-22:30 久保木 英雄 (網島)	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	
	11/22 (Fri)	11/23 (Sat)	11/24 (Sun)	11/25 (Mon)	チャンネルA	チャンネルB	11/27 (Wed)	チャンネルA	チャンネルB
					11/26 (Tue)		11/27 (Wed)	11/28 (Thu)	

時間変更

2024.11月 確定版

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	11/29 (Fri)	11/30 (Sat)
	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	
9:00		
10:00		Live
11:00	Live	PILATES 60 10:30-11:30 栗月 ちひろ
	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	
	Live	
12:00	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	
13:00		
14:00		
15:00		
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
18:00		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei
19:00		休講
		Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美
20:00		
	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	休講	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
	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
	11/29 (Fri)	11/30 (Sat)