

メガロスLEAN BODY

—オンラインLIVEレッスン—

35th
THANKS ANNIVERSARY

12月から、2つの変更点をご案内いたします！

①LEAN BODY Live レッスンをGoogleカレンダーへ挿入！

②ウェルネスVODコンテンツをGoogleカレンダー上部へ設置、さらにジャンルも増えました！

①LEAN BODY Live レッスンをGoogleカレンダーへ挿入！

・参加方法

1. Googleカレンダー、レッスン詳細のリンクを選択



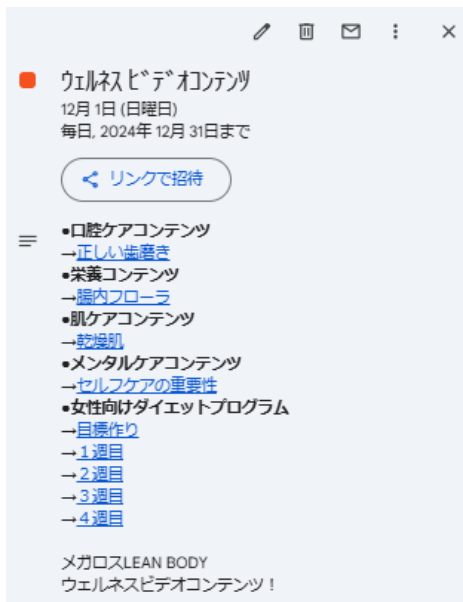
2. LEAN BODY Live配信ページへ直接移行、レッスンへ参加ができます



②ウェルネスVODコンテンツをGoogleカレンダー上部へ設置、さらにジャンルも増えました！

・視聴方法

1. Googleカレンダー、「ウェルネスビデオコンテンツ」を選択



1. 見たいビデオタイトルを選択すると再生ページへ移行します



	3/1 (Sat)	3/2 (Sun)	3/3 (Mon)	3/4 (Tue)	3/5 (Wed)	3/6 (Thu)	3/7 (Fri)
8:00							
9:00	LEAN BODY Live						
9:00	活力UP 朝のフローヨガ 9:00-9:45 Chika			Live			
10:00	Live		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩			
10:00	PILATES 60 10:15-11:15 葉月 ちひろ		PILATES 60 10:00-11:00				Live
11:00							ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳
12:00				Live			Live
12:00				ほろれい線解消 コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子			Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳
13:00			ビデオレッスン				
13:00			ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45				
14:00						Live	
14:00						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		
15:00		YOGA 60 15:00-16:00			YOGA 60 15:00-16:00		
16:00							
17:00							
18:00	Live			Live			
18:00	BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美			
19:00			Live×Real	Live×Real		Live×Real	
19:00			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		Group Centergy 45 19:20-20:05 草野 明日香 (綱島)	
20:00			Live×Real	Live×Real			Live
20:00			ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子	コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙
21:00		LEAN BODY Live	Live×Real	Live×Real			Live
21:00		眠りを改善 深い睡眠ヨガ 21:00-21:45 Kazusa		Group Fight 60 21:15-22:15 山本 直輝 (葛飾)	Live×Real	Live	Live
22:00			Group Fight 60 21:30-22:30 縄井 颯太 (田端)		Group Fight 60 21:30-22:30 風間 偉太 (草加)	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
	3/1 (Sat)	3/2 (Sun)	3/3 (Mon)	3/4 (Tue)	3/5 (Wed)	3/6 (Thu)	3/7 (Fri)

※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。

■ メガロス Live レッスン

■ LEAN BODY Live レッスン

■ ビデオレッスン

■ キッズコンテンツ

	3/8 (Sat)	3/9 (Sun)	3/10 (Mon)	3/11 (Tue)	3/12 (Wed)	3/13 (Thu)	3/14 (Fri)
8:00							
9:00	LEAN BODY Live						
9:00-9:45	代謝を上げる ストレッチヨガ 9:00-9:45 Nao			Live			
10:00	ビデオレッスン		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩			
10:15-11:15	PILATES 60 10:15-11:15 葉月 ちひろ		PILATES 60 10:00-11:00				Live
11:00							ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳
12:00				Live			Live
12:00-12:30				ほろれい線解消 コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池和香子			Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳
13:00			ビデオレッスン				
13:00-13:45			ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45				
14:00						Live	
14:00-15:00						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			ビデオレッスン		
15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00			YOGA 60 15:00-16:00		
16:00							
17:00							
18:00	ビデオレッスン			Live			
18:00-19:00	BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美			
19:00			Live×Real	Live×Real		Live×Real	
19:00-20:00			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		Group Centergy 45 19:20-20:05 草野 明日香 (網島)	
20:00			Live×Real	Live×Real			ビデオレッスン
20:30-21:00			ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子	コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙
21:00		LEAN BODY Live	Live×Real	Live×Real	Live×Real	Live	
21:00-21:45		寒暖差に負けない ストレス解消ヨガ 21:00-21:45 LIZ					
22:00			Group Fight 60 21:30-22:30 縄井 颯太 (田端)	Group Fight 60 21:30-22:30 久保木 英雄 (網島)	Group Fight 60 21:30-22:30 田中 龍時 (八王子)	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	
	3/8 (Sat)	3/9 (Sun)	3/10 (Mon)	3/11 (Tue)	3/12 (Wed)	3/13 (Thu)	3/14 (Fri)

※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。

- メガロス Live レッスン
- LEAN BODY Live レッスン
- ビデオレッスン
- キッズコンテンツ

	3/15 (Sat)	3/16 (Sun)	3/17 (Mon)	3/18 (Tue)	3/19 (Wed)	3/20 (Thu)	3/21 (Fri)
8:00							
9:00	LEAN BODY Live						
9:00	活カUP 朝のフローヨガ 9:00-9:45 Chika			Live			
10:00	Live		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩			
10:00	PILATES 60 10:15-11:15 葉月 ちひろ		PILATES 60 10:00-11:00				Live
11:00							ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳
12:00				Live			Live
12:00				ほろれい線解消 コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子			Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳
13:00			ビデオレッスン				
13:00			ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45				
14:00						Live	
14:00						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		
15:00		YOGA 60 15:00-16:00			YOGA 60 15:00-16:00		
16:00							
17:00							
18:00	ビデオレッスン			Live			
18:00	BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美			
19:00	Live		Live×Real	Live×Real			
19:00	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		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			
20:00			Live×Real	Live×Real			ビデオレッスン
20:00			ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子	コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙
21:00		LEAN BODY Live	Live×Real	Live×Real	Live×Real		
21:00		眠りを改善 深い睡眠ヨガ 21:00-21:45 Kazusa					
22:00			Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)	Group Fight 60 21:30-22:30 貫井 道浩 (葛飾)	Group Groove 60 21:30-22:30 五十嵐 花織 (横浜天皇陵)		
	3/15 (Sat)	3/16 (Sun)	3/17 (Mon)	3/18 (Tue)	3/19 (Wed)	3/20 (Thu)	3/21 (Fri)

※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。

■ メガロス Live レッスン

■ LEAN BODY Live レッスン

■ ビデオレッスン

■ キッズコンテンツ

	3/22 (Sat)	3/23 (Sun)	3/24 (Mon)	3/25 (Tue)	3/26 (Wed)	3/27 (Thu)	3/28 (Fri)
8:00							
9:00	LEAN BODY Live						
	代謝を上げる ストレッチヨガ 9:00-9:45 Nao			Live			
10:00	ビデオレッスン		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩			
	PILATES 60 10:15-11:15 葉月 ちひろ		PILATES 60 10:00-11:00				Live
11:00							ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳
12:00				Live			Live
				ほろれい線解消 コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子			Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳
13:00			ビデオレッスン				
			ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45				
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			YOGA 60 15:00-16:00		
16:00							
17:00							
18:00	ビデオレッスン			Live			
	BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美			
19:00			Live×Real	Live×Real		Live×Real	
			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		Group Centergy 45 19:20-20:05 未定 ()	
20:00			Live×Real	Live×Real			未定
			ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子	コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙
21:00		LEAN BODY Live					
		寒暖差に負けない ストレス解消ヨガ 21:00-21:45 LIZ	Live×Real	Live×Real	Live×Real	Live	未定
22:00			Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)	Group Groove 60 21:30-22:30 工藤 奈津子 (小岩)	Group Groove 60 21:30-22:30 五十嵐 花織 (横浜天皇陵)	Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙
	3/22 (Sat)	3/23 (Sun)	3/24 (Mon)	3/25 (Tue)	3/26 (Wed)	3/27 (Thu)	3/28 (Fri)

※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。

■ メガロス Live レッスン

■ LEAN BODY Live レッスン

■ ビデオレッスン

■ キッズコンテンツ

	3/29 (Sat)	3/30 (Sun)	3/31 (Mon)	1月0日	1月0日	1月0日	1月0日
8:00							
9:00							
10:00	ビデオレッスン		ビデオレッスン				
10:15-11:15	PILATES 60 10:15-11:15 葉月 ちひろ		PILATES 60 10:00-11:00				
11:00							
12:00							
13:00			ビデオレッスン				
13:00-13:45			ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45				
14:00							
15:00		ビデオレッスン					
15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00					
16:00							
17:00							
18:00	Live						
18:00-19:00	BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei						
19:00	Live		Live×Real				
18:30-19:30	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子				
20:00			Live×Real				
20:30-21:00			ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子				
21:00			Live×Real				
21:30-22:30			Group Fight 60 21:30-22:30 三神 利生 (上永谷)				

※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。

- メガロス Live レッスン
- LEAN BODY Live レッスン
- ビデオレッスン
- キッズコンテンツ