

## MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	10/24(Sat)	10/25(Sun)	10/26(Mon)	10/27(Tue)	10/28(Wed)	10/29(Thu)	10/30 (Fri)	10/31(Sat)
9:30								
10:00	9:45-10:15 FLOPILATES30 CAORI	10:00-10:30 HIIT fit Strength 30 平田 えみ	10:00-10:15 免疫力UPストレッチ 15 木下 彩	10:00-10:30 VOLTHIP 30 仲 美沙希				9:45-10:15 FLOPILATES30 CAORI
	★追加★		10:30-11:15 太極拳 45 木下 彩	10:45-11:00 VOLTCORE 15 仲 美沙希		10:45-11:15 初めてダンスエアロ 30 高山 英士		★追加★
11:00	11:00-11:30 BODYCOMBAT 30 田中 聖修	11:00-11:30 VOLTBOX 30 佐藤 優太					11:00-11:30 VOLTBOX 30 桂 美佳	11:00-11:30 BODYCOMBAT 30 田中 聖修
				11:30-12:15 BODYBALANCE 45 鈴木 幸子			11:30-11:45 リフレッシュストレッチ 15 桂 美佳	
12:00		12:00-12:30 VOLTCORE 30 佐藤 優太			12:00-12:30 VOLTBOX 30 内田 拓郎	11:45-12:30 おうちでできる ダンスエアロ 45 高山 英士		
				★追加★			12:30-13:15 ラデンエクスペス 45 金子 智恵	
13:00	13:00-13:45 SH'BAM 45 松永 三千代		13:00-13:30 VOLTBOX 30 進藤 藍子		13:00-13:30 VOLTCORE 30 古市 丈	13:00-13:30 はじめてのハウスダンス 30 万里		
				★追加★				13:30-14:00 VOLTCORE 30 樋口 直哉
14:00		14:30-15:00 VOLTCORE 30 三浦 莉奈	14:00-14:30 HIIT fit 30 進藤 藍子	14:00-14:30 VOLTHIP 30 岡部 紘子	14:00-14:30 やすらぎヨーガ 30 田中 真紀	14:00-14:30 自宅で踊れるハウスダンス 30 万里	13:45-14:30 ウォーカリズム 45 玉澤 明人	
				★追加★				
15:00	15:00-15:30 VOLTBOX30 樋口 直哉		15:00-15:30 グリーンヨーガ 30 進藤 藍子	15:00-15:30 Gaze 30 ~美脚~ 岡部 紘子	15:00-15:30 トレンジョナルヨーガ 30 田中 真紀	15:00-15:30 Gaze 30 ~ぐびれ~ reina	15:00-15:45 やさしいピラティス 45 葉月 ちひろ	15:00-15:30 VOLTBOX30 樋口 直哉
		15:30-16:00 HIIT fit Strength 30 三浦 莉奈						
16:00	16:00-16:30 HIIT fit Strength 30 龍谷 伶							16:00-16:30 HIIT fit Strength 30 龍谷 伶
	16:45-17:00 VOLTCORE15 龍谷 伶							16:45-17:00 VOLTCORE15 龍谷 伶
17:00		17:00-17:30 VOLTHIP 30 三浦 莉奈						
						17:45-18:30 ZUMBA (45分クラス) 守屋 あやか		
18:00	18:30-19:00 VOLTCORE30 Stephanie							18:30-19:00 VOLTCORE30 Stephanie
19:00			19:00-19:30 VOLTCORE 30 紀平 萌	19:00-19:30 Vinyasa Style Yoga 30 悠衣	19:00-19:30 VOLTCORE 30 微笑 いずみ			
	19:15-19:30 VOLTCORE15 Stephanie					19:30-20:00 HIIT fit 30 柳沼 里美	19:30-20:00 VOLTHIP 30 小口 晏奈	19:15-19:30 VOLTCORE15 Stephanie
20:00			20:00-20:30 VOLTHIP 30 紀平 萌	20:00-20:30 POP Pilates 30 悠衣	20:00-20:30 BODYBALANCE 30 微笑 いずみ			
						20:30-21:00 VOLTCORE 30 柳沼 里美	20:30-21:00 BODYCOMBAT30 秋元 陽介	
21:00			21:00-21:30 HIIT fit Strength 30 伊藤 昭平	21:00-21:30 VOLTCORE 30 塩倉 楓葉	21:00-21:30 VOLTHIP 30 粟田 百香	21:15-21:30 VOLTCORE-twist-15 柳沼 里美	21:15-22:00 BODYBALANCE45 秋元 陽介	
			21:35-21:45 VOLTCORE-twist-10 伊藤 昭平	21:35-21:45 リカバースストレッチ 10 塩倉 楓葉	21:35-21:45 VOLTCORE-twist-10 粟田 百香	21:35-21:45 リカバースストレッチ 10 柳沼 里美		
	10/24(Sat)	10/25(Sun)	10/26(Mon)	10/27(Tue)	10/28(Wed)	10/29(Thu)	10/30 (Fri)	10/31(Sat)

## MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

※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、メガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細にてお知らせいたします。