

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	11/8(Sun)	11/9(Mon)	11/10(Tue)	11/11(Wed)	11/12(Thu)	11/13 (Fri)	11/14(Sat)	11/15(Sun)
9:30								
10:00	10:00-10:20 Beautiful Back 20 平田 えみ	10:00-10:15 免疫UPストレッチ 15 木下 彩	10:00-10:30 VOLTHIP 30 仲 美沙希				9:45-10:15 FLOPILATES 30 CAORI	10:00-10:20 Beautiful Back 20 平田 えみ
	10:25-10:40 リフレッシュストレッチ 15 平田 えみ	10:30-11:15 太極拳 45 木下 彩	10:45-11:00 VOLT CORE 15 仲 美沙希		10:45-11:15 初めてダンスエアロ 30 高山 英士	11:00-11:30 VOLTBOX 30 桂 美佳		10:25-10:40 リフレッシュストレッチ 15 平田 えみ
11:00	11:00-11:45 BODYCOMBAT 45 MAI		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		11:00-11:30 VOLTBOX 30 佐藤 優太
12:00	12:15-12:45 VOLT CORE 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		12:15-12:45 BODYCOMBAT 30 田中 聖修	12:15-12:45 VOLT CORE 30 佐藤 優太
13:00		13:00-13:30 VOLTHIP 30 進藤 藍子		13:00-13:30 VOLT CORE 30 古市 丈	13:00-13:30 はじめてのハウスダンス 30 万里	12:30-13:15 ラテンエクスペリエンス 45 金子 智恵		
14:00		14:00-14:20 Beautiful Back 20 進藤 藍子	14:00-14:30 VOLTHIP 30 HIRO	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		14:00-14:30 VOLTDRUM 30 樋口 直哉	
		14:25-14:40 リフレッシュストレッチ 15 進藤 藍子						
15:00	15:00-15:30 VOLTDRUM 30 三浦 莉奈	15:00-15:30 グリーンヨーガ 30 進藤 藍子	15:00-15:30 Gaze 30 ~美脚~ HIRO	15:00-15:30 トラディショナルヨーガ 30 田中 真紀	15:00-15:30 Gaze 30 ~くびれ~ Reina	15:00-15:45 やさしいピラティス 45 葉月 ちひろ	15:00-15:30 VOLTBOX 30 樋口 直哉	15:00-15:30 VOLTDRUM 30 三浦 莉奈
16:00	16:00-16:30 HIIT fit Strength 30 三浦 莉奈						16:15-16:30 VOLT CORE 30 籠谷 怜	16:00-16:30 HIIT fit Strength 30 三浦 莉奈
17:00	17:00-17:30 VOLTHIP 30 三浦 莉奈						17:00-17:30 HIIT fit Strength 30 籠谷 怜	17:00-17:30 VOLTHIP 30 三浦 莉奈
18:00	18:00-18:30 グリーンヨーガ 30 鈴木 友梨						18:30-19:00 VOLTDRUM 30 Stephanie	18:00-18:30 グリーンヨーガ 30 鈴木 友梨
19:00		19:00-19:20 Beautiful Back 20 宮尾 美帆	19:00-19:30 POP PILATES 30 悠衣	19:00-19:30 VOLTDRUM 30 微笑 いずみ	19:00-19:20 Beautiful Back 20 柳沼 里美		19:15-19:30 VOLT CORE 15 Stephanie	
		19:25-19:40 リカバースストレッチ 15 宮尾 美帆			19:25-19:40 リカバースストレッチ 15 柳沼 里美	19:30-20:00 VOLTHIP 30 小口 晏奈		
20:00		20:00-20:30 VOLTHIP 30 宮尾 美帆	20:00-20:30 Vinyasa Style Yoga 30 悠衣	20:00-20:30 BODYBALANCE 30 微笑 いずみ	20:00-20:30 VOLTDRUM 30 柳沼 里美		20:30-21:00 BODYCOMBAT 30 秋元 陽介	
21:00		21:00-21:30 HIIT fit Strength 30 伊藤 昭平	21:00-21:30 VOLT CORE 30 塩倉 楓菜	21:00-21:30 VOLTHIP 30 栗田 百香	21:00-21:15 VOLT CORE-twist- 15 柳沼 里美		21:15-22:00 BODYBALANCE 45 秋元 陽介	
		21:35-21:45 VOLT CORE-twist- 10 伊藤 昭平	21:35-21:45 リカバースストレッチ 10 塩倉 楓菜	21:35-21:45 VOLT CORE-twist- 10 栗田 百香	21:30-21:45 リカバースストレッチ 10 柳沼 里美			
	11/8(Sun)	11/9(Mon)	11/10(Tue)	11/11(Wed)	11/12(Thu)	11/13 (Fri)	11/14(Sat)	11/15(Sun)

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。