

## MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	11/16(Mon)	11/17(Tue)	11/18(Wed)	11/19(Thu)	11/20 (Fri)	11/21(Sat)	11/22(Sun)	11/23(Mon)
9:30								
10:00	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 FLOPILATES 30 CAORI	10:00-10:20 Beautiful Back 20 平田 えみ	10:00-10:15 免疫力UPストレッチ 15 木下 彩
	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	10:30-11:15 太極拳 45 木下 彩
11:00					11:30-11:45 リフレッシュストレッチ 15 桂 美佳	11:00-11:30 VOLT CORE 30 田中 聖修	11:00-11:30 VOLTBOX 30 佐藤 優太	
12:00		11:30-12:15 BODYBALANCE 45 鈴木 幸子	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				11:45-12:30 BODYBALANCE 45 萩元 陽介
13:00	13:00-13:30 VOLTHIP 30 進藤 藍子		13:00-13:30 VOLT CORE 30 古市 文	13:00-13:30 はじめてのハウスダンス 30 万里	12:30-13:15 ラテンエクスプレス 45 金子 智恵			13:00-13:30 VOLTHIP 30 進藤 藍子
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		13:15-14:00 SH'BAM 45 松永 三千代	13:30-14:00 爽快！燃焼30分！ 簡単ボクササイズ30 田中 聖修	14:00-14:20 Beautiful Back 20 進藤 藍子
	14:25-14:40 リフレッシュストレッチ 15 進藤 藍子					14:30-15:00 VOLTBOX 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 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 VOLTRUM 30 三浦 莉奈	15:00-15:30 グリーンヨーガ 30 進藤 藍子
16:00						16:15-16:30 VOLT CORE 15 龍谷 怜	16:00-16:30 30分集中！滝汗！ インターバルトレーニング 三浦 莉奈	
17:00						17:00-17:30 30分集中！滝汗！ インターバルトレーニング 龍谷 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	17:30-18:00 30分集中！お腹すっきり！ コアトレ 30 HIRO
19:00	19:00-19:20 Beautiful Back 20 紀平 萌	19:00-19:30 POP Pilates 30 悠衣	19:00-19:30 VOLTRUM 30 微笑 いずみ	19:00-19:20 Beautiful Back 20 柳沼 里美	19:30-20:00 VOLTHIP 30 小口 晏奈	18:30-19:00 VOLTRUM 30 Stephanie		18:30-19:00 VOLTRUM 30 紀平 萌
	19:25-19:40 リカバースストレッチ 15 紀平 萌			19:25-19:40 リカバースストレッチ 15 柳沼 里美		19:15-19:30 VOLT CORE 15 Stephanie		19:05-19:15 リカバースストレッチ 10 紀平 萌
20:00	20:00-20:30 VOLTRUM 30 紀平 萌	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 VOLTRUM 30 柳沼 里美		20:30-21:00 BODYCOMBAT 30 萩元 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 楓葉	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 萩元 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 楓葉	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 15 柳沼 里美				
	11/16(Mon)	11/17(Tue)	11/18(Wed)	11/19(Thu)	11/20 (Fri)	11/21(Sat)	11/22(Sun)	11/23(Mon)

## 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。