

## MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

|       | 11/1(Sun)                                    | 11/2(Mon)                                    | 11/3(Tue)                                  | 11/4(Wed)                                   | 11/5(Thu)                                    | 11/6 (Fri)                             | 11/7(Sat)                                   |
|-------|--|--|--|---|--|--|---|
| 9:30  |  |  |  |   |  |  |   |
| 10:00 | 10:00-10:20<br>Beautiful Back 20<br>平田 えみ    | 10:00-10:15<br>免疫力UPストレッチ 15<br>木下 彩         | 10:00-10:30<br>VOLTHIP 30<br>仲 美沙希         |   |  |  | 9:45-10:15<br>FLOPILATES 30<br>CAORI        |
|       | 10:25-10:40<br>リフレッシュストレッチ 15<br>平田 えみ       | 10:30-11:15<br>太極拳 45<br>木下 彩                | 10:45-11:00<br>VOLT CORE 15<br>仲 美沙希       |   | 10:45-11:15<br>初めてダンスエアロ 30<br>高山 英士         | 11:00-11:30<br>VOLTBOX 30<br>桂 美佳      | 11:00-11:30<br>VOLT CORE 30<br>HIRO         |
| 11:00 | 11:00-11:45<br>BODYCOMBAT 45<br>MAI          |  | 11:30-12:15<br>BODYBALANCE 45<br>萩元 陽介     | 12:00-12:30<br>VOLTBOX 30<br>内田 拓郎          | 11:45-12:30<br>おうちでできる<br>ダンスエアロ 45<br>高山 英士 | 11:30-11:45<br>リフレッシュストレッチ 15<br>桂 美佳  |   |
| 12:00 | 12:15-12:45<br>VOLT CORE 30<br>佐藤 優太         |  | 12:45-13:30<br>BODYCOMBAT 45<br>萩元 陽介      |   |  | 12:30-13:15<br>ラテンエクスペリエンス 45<br>金子 智恵 |   |
| 13:00 |  | 13:00-13:30<br>VOLTHIP 30<br>進藤 藍子           |  | 13:00-13:30<br>VOLT CORE 30<br>古市 丈         | 13:00-13:30<br>はじめてのハウスダンス 30<br>万里          |  |   |
| 14:00 |  | 14:00-14:20<br>Beautiful Back 20<br>進藤 藍子    | 14:00-14:45<br>FLOPILATES 45<br>CAORI      | 14:00-14:30<br>やすらぎヨーガ 30<br>田中 真紀          | 14:00-14:30<br>自宅で踊れる<br>ハウスダンス 30<br>万里     |  | 14:00-14:30<br>VOLTD RUM 30<br>樋口 直哉        |
|       |  | 14:25-14:40<br>リフレッシュストレッチ 15<br>進藤 藍子       |  |   |  |  |   |
| 15:00 | 15:00-15:30<br>VOLTD RUM 30<br>三浦 莉奈         | 15:00-15:30<br>グリーンヨーガ 30<br>進藤 藍子           |  | 15:00-15:30<br>トラディショナルヨーガ 30<br>田中 真紀      | 15:00-15:30<br>Gaze 30 ~くびれ~<br>Reina        | 15:00-15:45<br>やさしいピラティス 45<br>葉月 ちひろ  | 15:00-15:30<br>VOLTD RUM 30<br>樋口 直哉        |
| 16:00 | 16:00-16:30<br>HIIT fit Strength 30<br>三浦 莉奈 |  | 15:30-15:50<br>Beautiful Back 20<br>HIRO   |   |  |  | 16:15-16:30<br>VOLT CORE 30<br>龍谷 伶         |
|       |  |  | 15:55-16:10<br>リフレッシュストレッチ 15<br>HIRO      |   |  |  |   |
| 17:00 | 17:00-17:30<br>VOLTHIP 30<br>三浦 莉奈           |  | 17:00-17:30<br>POP PILATES 30<br>悠衣        |   |  |  | 17:00-17:30<br>HIIT fit Strength 30<br>龍谷 伶 |
| 18:00 | 18:00-18:30<br>グリーンヨーガ 30<br>鈴木 友梨           |  | 18:00-18:30<br>Vinyasa Style Yoga 30<br>悠衣 |   |  |  | 18:30-19:00<br>VOLTD RUM 30<br>Stephanie    |
| 19:00 |  | 19:00-19:20<br>Beautiful Back 20<br>宮尾 美帆    |  | 19:00-19:30<br>VOLTD RUM 30<br>微笑 いずみ       | 19:00-19:30<br>Energetic Yoga 30<br>SHIORI   | 19:30-20:00<br>VOLTHIP 30<br>小口 晏奈     | 19:15-19:30<br>VOLT CORE 15<br>Stephanie    |
|       |  | 19:25-19:40<br>リカバリストストレッチ 15<br>宮尾 美帆       |  |   |  |  |   |
| 20:00 |  | 20:00-20:30<br>VOLTHIP 30<br>宮尾 美帆           |  | 20:00-20:30<br>BODYBALANCE 30<br>微笑 いずみ     | 20:00-20:30<br>Deep Relax Yoga 30<br>SHIORI  |  |   |
|       |  |  |  |   |  | 20:30-21:00<br>BODYCOMBAT 30<br>萩元 陽介  |   |
| 21:00 |  | 21:00-21:30<br>HIIT fit Strength 30<br>伊藤 昭平 |  | 21:00-21:30<br>VOLTHIP 30<br>栗田 百香          | 21:00-21:15<br>VOLT CORE-twist- 15<br>柳沼 里美  | 21:15-22:00<br>BODYBALANCE 45<br>萩元 陽介 |   |
|       |  | 21:35-21:45<br>VOLT CORE-twist- 10<br>伊藤 昭平  |  | 21:35-21:45<br>VOLT CORE-twist- 10<br>栗田 百香 | 21:30-21:45<br>リカバリストストレッチ 10<br>柳沼 里美       |  |   |
|       | 11/1(Sun)                                    | 11/2(Mon)                                    | 11/3(Tue)                                  | 11/4(Wed)                                   | 11/5(Thu)                                    | 11/6 (Fri)                             | 11/7(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。