

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	11/24(Tue)	11/25(Wed)	11/26(Thu)	11/27 (Fri)	11/28(Sat)	11/29(Sun)	11/30(Mon)
9:30							
10:00	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 免疫カUPストレッチ 15 木下 彩
						10:25-10:40 リフレッシュストレッチ 15 平田 えみ	
11:00	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	11:00-11:30 VOLT CORE 30 田中 聖修	11:00-11:30 VOLTBOX 30 佐藤 優太	10:30-11:15 太極拳 45 木下 彩
	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 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	
				12:30-13:15 ランエクササイズ 45 金子 智恵			
13:00		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				13:00-13:30 VOLTHIP 30 進藤 藍子
14:00	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 VOLTD RUM 30 樋口 直哉		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
15:00	15:00-15:30 Gaze 30 ~美脚~ HIRO	15:00-15:30 トランスショナルヨーガ 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 VOLTD RUM 30 三浦 莉奈	15:00-15:30 グリーンヨーガ 30 進藤 藍子
						16:00-16:30 HIIT fit Strength 30 三浦 莉奈	
16:00					16:15-16:30 VOLT CORE 15 龍谷 怜		
17:00					17:00-17:30 HIIT fit Strength 30 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	
					18:30-19:00 VOLTD RUM 30 Stephanie		
19:00	19:00-19:30 POP Pilates 30 悠衣	19:00-19:30 VOLTD RUM 30 微笑 いずみ	19:00-19:30 Energetic Yoga 30 SHIORI				19:00-19:20 Beautiful Back 20 紀平 萌
				19:30-20:00 VOLTHIP 30 小口 晏奈	Stephanie		19:25-19:40 リカバースストレッチ 15 紀平 萌
20:00	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 Deep Relax Yoga 30 SHIORI				20:00-20:30 VOLTD RUM 30 紀平 萌
				20:30-21:00 BODYCOMBAT 30 萩元 陽介			
21:00	21:00-21:30 VOLT CORE 30 塩倉 楓葉	21:00-21:30 VOLTHIP 30 粟田 百香	21:00-21:15 VOLT CORE-twist- 15 柳沼 里美				21:00-21:30 HIIT fit Strength 30 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 粟田 百香	21:30-21:45 リカバースストレッチ 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
	11/24(Tue)	11/25(Wed)	11/26(Thu)	11/27 (Fri)	11/28(Sat)	11/29(Sun)	11/30(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。