

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	5/8(Sat)	5/9 (Sun)	5/10(Mon)	5/11(Tue)	5/12(Wed)	5/13(Thu)	5/14(Fri)	5/15(Sat)
8:00							8:00-8:30 Happy Morning Yoga 悠衣	
9:00							8:45-9:15 Bright Yoga 悠衣	
10:00	9:45-10:15 FLOPILATES 30 CAORI	9:30-10:00 Group Blast 30 平田 えみ	9:45-10:00 免感UPストレッチ 15 木下 彩					9:45-10:15 FLOPILATES 30 CAORI
11:00	11:00-11:45 SH'BAM 45 松永 三千代	11:15-12:00 おうちでできる ダンスエアロ 45 高山 英士	10:15-11:00 太極拳 45 木下 彩				11:00-11:45 Group Fight 45 桂 美佳	11:00-11:45 SH'BAM 45 松永 三千代
12:00							12:00-12:15 リフレッシュストレッチ 15 桂 美佳	
13:00	12:30-13:00 Lesmills GRIT 30 田中 聖修		13:00-13:30 Group Groove 30 進藤 藍子	13:00-13:20 VOLTHIP 20 大和 美菜		13:00-13:30 はじめてのワズダンス 30 万里	12:30-13:15 ラテンエクササイズ 45 金子 智恵	12:30-13:00 Lesmills GRIT 30 田中 聖修
14:00	13:30-14:00 BODYCOMBAT 30 田中 聖修		14:00-14:20 Beautiful Back 20 進藤 藍子	14:00-14:30 VOLTRUM 30 大和 美菜	14:00-14:30 やすらぎヨガ 30 田中 真紀	14:00-14:30 自宅でできる ハラスダンス 30 万里	13:30-14:15 BODYBALANCE 45 ~STRENGTH~ 鈴木 幸子	13:30-14:00 BODYCOMBAT 30 田中 聖修
15:00	15:00-15:30 VOLTRUM 30 Stephanie	15:00-15:30 VOLTRUM 30 三浦 莉奈	15:00-15:30 グリーンヨガ 30 進藤 藍子	15:00-15:45 やさしいピラティス 45 栗月 ちひろ	15:00-15:30 トラディショナルヨガ 30 田中 真紀	15:00-15:30 Group Centergy 30 小口 奈奈	15:00-15:45 Fit Boxing 45 NAOKI	15:00-15:30 VOLTRUM 30 Stephanie
16:00	15:45-16:00 VOLT CORE 15 Stephanie	16:00-16:20 VOLTHIP 20 三浦 莉奈						15:45-16:00 VOLT CORE 15 Stephanie
17:00		17:00-17:30 Group Fight 30 三浦 莉奈						
18:00						18:30-19:00 Group Centergy 30 與那原 遼		
19:00				19:00-19:20 VOLTHIP 20 榎田 花菜	18:45-19:15 VOLT CORE 30 坂本 京希		19:00-19:30 Group Fight 30 西浦 誠	
20:00			19:30-20:15 Group Fight 45 布施 亮	19:30-19:45 VOLT CORE-twist 15	19:30-20:00 HIIT fit Strength 30 坂本 京希		19:45-20:15 Group Power 30 西浦 誠	
21:00			20:00-20:30 Group Groove 30 塩倉 楓菜	20:00-20:30 VOLTRUM 30 塩倉 楓菜	20:15-20:45 Group Power 30 矢ヶ崎 智之	20:00-20:30 VOLTRUM 30 佐藤 麻凛	20:30-21:00 BODYCOMBAT 30 萩元 陽介	
			21:00-21:30 Group Blast 30 小机 みどり	21:00-21:20 VOLTRUM 20 塩倉 楓菜	21:00-21:30 Group Fight 30 粟田 百音	21:00-21:20 VOLT CORE 20 佐藤 麻凛	21:15-22:00 BODYBALANCE 45 ~FLEXIBILITY~ 萩元 陽介	
			21:35-21:45 VOLT CORE-twist 10 小机 みどり	21:30-21:45 リカバーストレッチ 15 塩倉 楓菜	21:35-21:45 VOLT CORE-twist 10 粟田 百音	21:30-21:40 リカバーストレッチ 10 佐藤 麻凛		
	5/8(Sat)	5/9 (Sun)	5/10(Mon)	5/11(Tue)	5/12(Wed)	5/13(Thu)	5/14(Fri)	5/15(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。