

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	5/24(Mon)	5/25(Tue)	5/26(Wed)	5/27(Thu)	5/28(Fri)	5/29(Sat)	5/30 (Sun)	5/31(Mon)
8:00					8:00-8:30 Happy Morning Yoga 悠衣			
9:00					8:45-9:15 Bright Yoga 悠衣			
10:00	9:45-10:00 免疫力UPストレッチ 15 木下 彩					9:45-10:15 FLOPILATES 30 CAORI	9:30-10:00 Group Blast 30 平田 スミ	9:45-10:00 免疫力UPストレッチ 15 木下 彩
11:00	10:15-11:00 太極拳 45 木下 彩				11:00-11:45 Group Fight 45 桂 美佳		10:30-11:00 初めてダンスエアロ 30 高山 英士	10:15-11:00 太極拳 45 木下 彩
12:00					12:00-12:15 リフレッシュストレッチ 15 桂 美佳		11:15-12:00 おうちでできる ダンスエアロ 45 高山 英士	
13:00	13:00-13:30 Group Groove 30 進藤 藍子	13:00-13:30 Group Centergy 30 HIRO		13:00-13:30 はじめての/ウズダンス 30 万里	12:30-13:15 ランエクスペリエンス 45 金子 智恵	12:30-13:00 VOLT CORE 30 西浦 誠		13:00-13:30 Group Groove 30 進藤 藍子
14:00	14:00-14:20 Beautiful Back 20 進藤 藍子	14:00-14:45 Group Groove 45 HIRO	14:00-14:30 やさぎヨーガ 30 田中 真紀	14:00-14:30 自宅で踊れる ハズダンス 30 万里		13:30-14:00 Group Power 30 西浦 誠		14:00-14:20 Beautiful Back 20 進藤 藍子
15:00	14:25-14:40 リフレッシュストレッチ 15 進藤 藍子							14:25-14:40 リフレッシュストレッチ 15 進藤 藍子
16:00	15:00-15:30 グリーンヨーガ 30 進藤 藍子	15:00-15:45 やさしいピラティス 45 葉月 ちひろ	15:00-15:30 トランスショナルヨーガ 30 田中 真紀	15:00-15:30 Group Centergy 30 小口 愛奈	15:00-15:45 Fit Boxing 45 NAOKI	15:00-15:30 VOLTDRUM 30 Stephanie	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
17:00						15:45-16:00 VOLT CORE 15 Stephanie	16:00-16:20 VOLT HIP 20 三浦 莉奈	
18:00							17:00-17:30 Group Fight 30 三浦 莉奈	
19:00				18:30-19:00 Group Centergy 30 與那原 遼				
20:00	19:30-20:15 Group Fight 45 布施 亮	19:00-19:20 VOLT HIP 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	19:00-19:30 Group Fight 30 西浦 誠			19:30-20:15 Group Fight 45 布施 亮
21:00	19:30-19:45 VOLT CORE-twist- 15	19:30-19:45 VOLT CORE-twist- 15	19:30-20:00 HIIT ft Strength 30 坂本 京希	19:45-20:15 Group Power 30 西浦 誠	20:00-20:30 Group Groove 30 塩倉 楓葉	20:00-20:30 VOLTDRUM 30 佐藤 麻凛		
		20:00-20:30 Group Groove 30 塩倉 楓葉	20:15-20:45 Group Power 30 矢ヶ崎 智之	20:30-21:00 BODYCOMBAT 30 萩元 陽介				
	21:00-21:30 Group Blast 30 小机 みのり	21:00-21:20 VOLTBOX 20 塩倉 楓葉	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			21:00-21:30 Group Blast 30 小机 みのり
	21:35-21:45 VOLT CORE-twist- 10 小机 みのり	21:30-21:45 リカバースストレッチ 15 塩倉 楓葉	21:35-21:45 VOLT CORE-twist- 10 粟田 百音	21:30-21:40 リカバースストレッチ 10 佐藤 麻凛				21:35-21:45 VOLT CORE-twist- 10 小机 みのり
	5/24(Mon)	5/25(Tue)	5/26(Wed)	5/27(Thu)	5/28(Fri)	5/29(Sat)	5/30 (Sun)	5/31(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。