MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	2/22(Thu)	2/23(Fri) 祝日	2/24(Sat)	2/25(Sun)	2/26(Mon)	2/27(Tue)	2/28(Wed)	2/29(Thu)
8:00								
		9:00-9:20	VOD録画		VOD録画 9:00-9:20			
9:00		気功ストレッチ20	PILATES		心やすらぐストレッチ20			
		木下 彩	60		葉月 ちひろ	太極拳		
			9 :00-10:00			60	VOD録画	
			葉月 ちひろ		VOD録画	9:30-10:30	BODYBALANCE45	
10:00	VOD録画				PILATES	木下 彩	10:00-10:45	
	YOGA(リラックス)45				60			YOGA(リラックス)45
	10:30-11:15				10:00-11:00			10:30-11:15
	asami				葉月 ちひろ			asami
11:00			VOD録画					
	VOD録画		YOGA(リラックス)					
	PILATES30		11:15-11:45	VOD録画				PILATES30
	11:30-12:00		MINAMI			VOD録画		11:30-12:00
	asami		VOD録画					asami
12:00			YOGA(エナジー)	DanceAero60		PILATES30		
			12:00-12:30	11:45-12:45		12:00-12:30		
			MINAMI			asami		
	VOD録画				VOD録画		VOD録画	
	ダンサーズストレッチ							ダンサーズストレッチ
	12:45-13:00				ZUMBA		CORE＆HIP	12:45-13:00
13:00	ハウスダンス30				(45分クラス)		13:00-13:30	ハウスダンス30
	13:05-13:35				13:00-13:45			13:05-13:35
	万里				NOA			万里
14:00	VOD録画	VOD録画						
	DanceAero60	CORE＆HIP						DanceAero60
	14:15-15:15	14:00-14:30				VOD録画		14:15-15:15
	松本 佳耶					YOGA		松本 佳耶
15:00		イベントレッスン				60		
		Group Fight60				14:45-15:45		
		15:00～16:00				田中 真紀		
		桂 Asuka 武田						
16:00								
		イベントレッスン	Group Groove					
		Group Groove60	60					
17:00		16:30～17:30	16:30-17:30					
		中馬 小坂 金子	小島 なつ美		VOD録画			
					キッズ身体づくり			キッズダンス(初中級)
		VOD録画 変更	VOD録画		17:30-18:00			17:30-18:00
					メガロスキャスト			松本 佳耶
18:00		ストレッチ	BODYCOMBAT					
		18:00-18:30	60					
			18:00-19:00					
			Kyohei					
19:00								
					Group Groove			
					45			
20:00	Group Fight30			VOD録画	19:45-20:30	Gaze美尻		CORE＆HIP30
	20:00-20:30	VOD録画			Fuka	20:00-20:30		20:00-20:30
	伊藤 昭平			BODYBALANCE45		Sumire		山本 直輝
		BODYBALANCE45		20:15-21:00			Group Groove	
	Group Groove30	20:30-21:15			Dance30	WORKOUT-HITSONG-	45	Group Fight30
	20:45-21:15	中馬 亜梨沙			20:45-21:15	20:45-21:15	20:30-21:15	20:45-21:15
21:00	伊藤 昭平			VOD録画	Fuka	Sumire	金子 英史	山本 直輝
				YOGAリラックス				変更
				21:15-21:45				
	Group Centergy				Group Fight	Group Fight	Group Power	Group Fight
	60				60	60	60	60
22:00	21:30-22:30				21:30-22:30	21:30-22:30	21:30-22:30	21:30-22:30
	鈴木 琴巳				中西 美早	岡崎 敏也	木戸 捺水	向井 康志
	2/22(Thu)	2/23(Fri) 祝日	2/24(Sat)	2/25(Sun)	2/26(Mon)	2/27(Tue)	2/28(Wed)	2/29(Thu)

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、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。
※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	3/1(Fri)	3/2(Sat)		3/3(Sun)	3/4(Mon)	3/5(Tue)	3/6(Wed)	3/7(Thu)
8:00							YOGA（リラックス）30 7:30-8:00 VOD録画	
9:00	9:00-9:20 休講 気功ストレッチ20 木下 彩	PILATES 60 9 :00-10:00 葉月 ちひろ		VOD録画 PILATES 30 9:00-9:30	VOD録画 9:00-9:20 心やすらぐストレッチ20 葉月 ちひろ			
10:00			京都両足院 マインドフル瞑想 ＆庭園ライブ 9:30-10:30 両足院副住職 伊藤東凌		VOD録画 PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		VOD録画 YOGA(リラックス)45 10:30-11:15 asami
11:00	ストレッチ30 11:15-11:45 桂 美佳	YOGA(リラックス) 11:15-11:45 MINAMI					VOD録画	VOD録画 PILATES30 11:30-12:00 asami
12:00	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	YOGA(エナジー) 12:00-12:30 MINAMI				コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池和香子	CORE＆HIP30 12:00-12:30	VOD録画 ダンサーズストレッチ 12:45-13:00 ハウスダンス30 13:05-13:35 万里
13:00					VOD録画 ZUMBA (45分クラス) 13:00-13:45 NOA			
14:00						VOD録画 YOGA 60 14:45-15:45 田中 真紀		DanceAero60 14:15-15:15 松本 佳耶
15:00								
16:00		Group Groove 60 16:30-17:30 小島 なつ美						
17:00	VOD録画 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト				キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト			キッズダンス(初中級) 17:30-18:00 松本 佳耶
18:00		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei						
19:00					休講 Group Groove 45 19:45-20:30 Fuka			
20:00	BODYBALANCE45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙			VOD録画 BODYBALANCE 45 20:15-21:00	VOD録画 Dance30 20:45-21:15 Fuka	CORE＆HIP30 20:00-20:30 飯島 美紀 Group Centergy30 20:45-21:15 飯島 美紀	休講 Group Groove 45 20:30-21:15 金子 英史	Group Fight30 20:00-20:30 澤田 栞 CORE＆HIP30 20:45-21:15 澤田 栞
21:00				VOD録画 リカバリーストレッチ 30 21:15-21:45				
22:00	Group Groove 60 21:30-22:30 金子 英史				Group Fight 60 21:30-22:30 村井 一樹	Group Fight 60 21:30-22:30 佐藤 優太	Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 和愛	Group Centergy 60 21:30-22:30 堀内 辰雄
	3/1(Fri)	3/2(Sat)		3/3(Sun)	3/4(Mon)	3/5(Tue)	3/6(Wed)	3/7(Thu)

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、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。
※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	3/8(Fri)	3/9(Sat)	3/10(Sun)	3/11(Mon)	3/12Tue)	3/13(Wed)	3/14(Thu)
8:00						YOGA（リラックス）30 7:30-8:00 VOD録画	
	9:00-9:20	VOD録画	VOD録画	9:00-9:20			
9:00	気功ストレッチ20 木下 彩	PILATES 60 9:00-10:00 葉月 ちひろ	PILATES 30 9:00-9:30	心やすらぐストレッチ20 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		
10:00				PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ			YOGA(リラックス)45 10:30-11:15 asami
11:00	ストレッチ30 11:15-11:45 桂 美佳	VOD録画 YOGA(リラックス) 11:15-11:45 MINAMI			VOD録画	VOD録画	PILATES30 11:30-12:00 asami
12:00	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	VOD録画 YOGA(エナジー) 12:00-12:30 MINAMI			PILATES30 12:00-12:30 asami	CORE＆HIP30 12:00-12:30	
13:00				ZUMBA （45分クラス） 13:00-13:45 NOA			ダンサーズストレッチ 12:45-13:00 ハウスダンス30 13:05-13:35 万里
14:00							VOD録画
15:00					YOGA 60 14:45-15:45 田中 真紀		DanceAero60 14:15-15:15 松本 佳耶
16:00							
17:00	VOD録画 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Group Groove 60 16:30-17:30 小島 なつ美 VOD録画		VOD録画 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト			
18:00		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei					
19:00							
20:00	VOD録画 BODYBALANCE45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		VOD録画 BODYBALANCE 45 20:15-21:00	Group Groove 45 19:45-20:30 Fuka	GroupCentergy30 20:00-20:30 久川 葉月		GroupFight30 20:00-20:30 山田 朋恵
21:00	VOD録画 ZUMBA （45分クラス） 21:30-22:15 NOA		VOD録画 リカバリーストレッチ 30 21:15-21:45	Dance30 20:45-21:15 Fuka Group Fight 60 21:30-22:30 中西美早	infinity flow30 20:45-21:15 久川 葉月 Group Centergy 60 21:30-22:30 和佐 七海	Group Groove 45 20:30-21:15 金子 英史 Group Power 60 21:30-22:30 木戸 捺水	GroupCentergy30 20:45-21:15 山田 朋恵 GroupFight 60 21:30-22:30 清水 大樹
22:00							
	3/8(Fri)	3/9(Sat)	3/10(Sun)	3/11(Mon)	3/12Tue)	3/13(Wed)	3/14(Thu)

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、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。
※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	3/15(Fri)	3/16(Sat)	3/17(Sun)	3/18(Mon)	3/19(Tue)	3/20(Wed)	3/21(Thu)
8:00	9:00-9:20		VOD録画	9:00-9:20		YOGA（リラックス）30 7:30-8:00 VOD録画	
9:00	気功ストレッチ20 木下 彩	PILATES 60 9 :00-10:00 葉月 ちひろ	PILATES 30 9:00-9:30	心やすらぐストレッチ20 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		
10:00				PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ			YOGA(リラックス)45 10:30-11:15 asami
11:00	ストレッチ30 11:15-11:45 桂 美佳	YOGA(リラックス) 11:15-11:45 MINAMI				VOD録画	PILATES30 11:30-12:00 asami
12:00	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	YOGA(エナジー) 12:00-12:30 MINAMI			コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池和香子	CORE＆HIP30 12:00-12:30	
13:00				ZUMBA （45分クラス） 13:00-13:45 NOA			ダンサーズストレッチ 12:45-13:00 ハウスダンス30 13:05-13:35 万里
14:00							DanceAero60 14:15-15:15 松本 佳耶
15:00					YOGA 60 14:45-15:45 田中 真紀		
16:00		Group Groove 60 16:30-17:30 小島 なつ美					
17:00	VOD録画 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト			キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト			キッズダンス(初中級) 17:30-18:00 松本 佳耶
18:00		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei					
19:00			VOD録画	Group Groove 45 19:45-20:30 Fuka		VOD録画	
20:00			BODYBALANCE 45 20:15-21:00		Group Fight30 20:00-20:30 都築 紀彦	YOGA 20:15-21:00	Group Fight30 20:00-20:30 貫井 道浩
21:00	BODYBALANCE45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		VOD録画 リカバリーストレッチ 30 21:15-21:45	Dance30 20:45-21:15 Fuka	Group Centergy30 20:45-21:15 都築 紀彦	VOD録画 CORE＆HIP30 21:15-21:45	Group Blast30 20:45-21:15 貫井 道浩
22:00	Group Groove 60 21:30-22:30 金子 英史			GroupFight 60 21:30-22:30 田中 誠	Group Fight 60 21:30-22:30 向井 康志		Group Groove 60 21:30-22:30 髙井 彩奈

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、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。
※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	3/22(Fri)	3/23(Sat)	3/24(Sun)	3/25(Mon)	3/26(Tue)	3/27(Wed)	3/28(Thu)
8:00						YOGA（リラックス）30 7:30-8:00 VOD録画	
	9:00-9:20	VOD録画	VOD録画	VOD録画 9:00-9:20			
9:00	気功ストレッチ20 木下 彩	PILATES 60 9:00-10:00 葉月 ちひろ	PILATES 30 9:00-9:30	心やすらぐストレッチ20 葉月 ちひろ VOD録画	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		
10:00				PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ			VOD録画 YOGA(リラックス)45 10:30-11:15 asami
11:00	ストレッチ30 11:15-11:45 桂 美佳	VOD録画 YOGA(リラックス) 11:15-11:45 MINAMI			VOD録画	VOD録画	VOD録画 PILATES30 11:30-12:00 asami
12:00	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	VOD録画 YOGA(エナジー) 12:00-12:30 MINAMI			PILATES30 12:00-12:30 asami	CORE＆HIP30 12:00-12:30	VOD録画 ダンサーズストレッチ 12:45-13:00 ハウスダンス30 13:05-13:35 万里
13:00				VOD録画 ZUMBA （45分クラス） 13:00-13:45 NOA			
14:00					VOD録画		VOD録画 DanceAero60 14:15-15:15 松本 佳耶
15:00					YOGA 60 14:45-15:45 田中 真紀		
16:00							
17:00	VOD録画 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Group Groove 60 16:30-17:30 小島 なつ美		VOD録画 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト			
18:00		VOD録画 BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei					
19:00							
20:00	VOD録画 BODYBALANCE45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		VOD録画 BODYBALANCE 45 20:15-21:00	Group Groove 45 19:45-20:30 Fuka	GroupCentergy30 20:00-20:30 微笑 いずみ		Group Fight30 20:00-20:30 伊藤 昭平
21:00	VOD録画 ZUMBA （45分クラス） 21:30-22:15 NOA		VOD録画 リカバリーストレッチ 30 21:15-21:45	Dance30 20:45-21:15 Fuka	infinity flow30 20:45-21:15 微笑 いずみ	Group Groove 45 20:30-21:15 金子 英史	Group Groove30 20:45-21:15 伊藤 昭平
22:00				Group Power 60 21:30-22:30 槌谷 尚之	Group Fight 60 21:30-22:30 岡崎 敏也	Group Fight 60 21:30-22:30 古宮 優至	Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴巳
	3/22(Fri)	3/23(Sat)	3/24(Sun)	3/25(Mon)	3/26(Tue)	3/27(Wed)	3/28(Thu)

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、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。
※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	3/29(Fri)	3/30(Sat)	3/31(Sun)
8:00	9:00-9:20	VOD録画	VOD録画
9:00	気功ストレッチ20 木下 彩	PILATES 60 9 :00-10:00 葉月 ちひろ	PILATES 30 9:00-9:30
10:00			
11:00	ストレッチ30 11:15-11:45 桂 美佳	VOD録画 YOGA(リラックス) 11:15-11:45 MINAMI	
12:00	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	VOD録画 YOGA(エナジー) 12:00-12:30 MINAMI	
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00	VOD録画 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Group Groove 60 16:30-17:30 小島 なつ美 VOD録画	
18:00		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei	
19:00			
20:00	VOD録画 BODYBALANCE45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		VOD録画 BODYBALANCE 45 20:15-21:00
21:00	VOD録画 ZUMBA (45分クラス) 21:30-22:15 NOA		VOD録画 リカバリーストレッチ 30 21:15-21:45
22:00			
	3/29(Fri)	3/30(Sat)	3/31(Sun)

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、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。
※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。