

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	4/1(Mon)	4/2(Tue)	4/3(Wed)	4/4(Thu)	4/5(Fri)	4/6(Sat)	4/7(Sun)
8:00		ビデオレッスン ストレッチ30 8:00-8:30 メガロスキャスト					
9:00						PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
10:00	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩				京都兩足院 マインドフル瞑想 &庭園ライブ 9:30-10:30 兩足院副住職 伊藤東凌	
11:00				YOGA(リラクセス)45 10:30-11:15 asami			
12:00		ほろい線解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ビデオレッスン	PILATES30 11:30-12:00 asami	ストレッチ30 11:15-11:45 桂 美佳		
13:00	ZUMBA (45分クラス) 13:00-13:45 NOA		ストレッチ30 12:00-12:30 メガロスキャスト	ダンスストレッチ 12:45-13:00 ハウダス30 13:05-13:35 万里	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance60 12:00-13:00 Fuka	
14:00							
15:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀					ビデオレッスン
16:00							YOGA 60 15:00-16:00
17:00	ビデオレッスン				ビデオレッスン	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美	
18:00	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		
19:00						BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei	
20:00			ビデオレッスン	Group Groove30 19:30-20:00 岡部 航大			
21:00		ビデオレッスン	CORE&Hip30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Fight30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	
22:00		Group Centergy 60 21:30-22:30 田村 亜月	Group Fight 60 21:30-22:30 芦谷 広太	Group Fight 60 21:30-22:30 山本 直輝		ストレッチ30 21:00-21:30 メガロスキャスト	
	4/1(Mon)	4/2(Tue)	4/3(Wed)	4/4(Thu)	4/5(Fri)	4/6(Sat)	4/7(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。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	4/8 (Mon)	4/9 (Tue)	4/10 (Wed)	4/11 (Thu)	4/12 (Fri)	4/13 (Sat)	4/14 (Sun)
8:00		ビデオレッスン ストレッチ30 8:00-8:30 メガロスキャスト				ビデオレッスン	
9:00						PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
10:00	ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		ビデオレッスン YOGA(リラックス)45 10:30-11:15 asami			
11:00				ビデオレッスン PILATES30 11:30-12:00 asami	ストレッチ30 11:15-11:45 桂 美佳	ビデオレッスン	
12:00		ほろい線解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和音子		ビデオレッスン ダンスストレッチ 12:45-13:00 ハウスダンス30 13:05-13:35 万里	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance60 12:00-13:00 Fuka	
13:00	ZUMBA (45分クラス) 13:00-13:45 NOA						
14:00		ビデオレッスン					ビデオレッスン
15:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀					YOGA 60 15:00-16:00
16:00							
17:00	ビデオレッスン キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト				ビデオレッスン キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美	
18:00						ビデオレッスン BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei	
19:00			ビデオレッスン				
20:00			CORE&Hip30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Groove30 19:30-20:00 岡部 航大			
21:00		ビデオレッスン CORE&Hip30 20:30-21:00 メガロスキャスト		Group Fight30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン ストレッチ30 21:00-21:30 メガロスキャスト	
22:00	Group Power 60 21:30-22:30 木戸 捺水	Group Fight 60 21:30-22:30 久保木 英雄	Group Groove 60 21:30-22:30 伊藤 和愛	Group Centergy 60 21:30-22:30 山田 朋恵	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙		
	4/8 (Mon)	4/9 (Tue)	4/10 (Wed)	4/11 (Thu)	4/12 (Fri)	4/13 (Sat)	4/14 (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 Instagm(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

	4/15(Mon)	4/16(Tue)	4/17(Wed)	4/18(Thu)	4/19(Fri)	4/20(Sat)	4/21(Sun)
8:00	ビデオレッスン メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ30 8:00-8:30 メガロスキャスト					
9:00						PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
10:00	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	女性向けビデオレッスン ダイエットプログラム 10:00-10:30 メガロスキャスト				
11:00	ビデオレッスン			YOGA(リラックス)45 10:30-11:15 asami			ビデオレッスン
12:00	口腔ケア講座 12:00-12:30 メガロスキャスト	ほろい線解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ30 12:00-12:30 メガロスキャスト		ストレッチ30 11:15-11:45 桂 美佳		口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト
13:00	ZUMBA (45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ダンスストレッチ 12:45-13:00 ハウスダンス30 13:05-13:35 万里	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance60 12:00-13:00 Fuka	
14:00	ビデオレッスン		ビデオレッスン	ビデオレッスン			ビデオレッスン
15:00	睡眠ケア 15:00-15:30 メガロスキャスト	YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀	メンタルケア講座 15:00-15:30 メガロスキャスト	スキンケア講座 15:00-15:30 メガロスキャスト			YOGA 60 15:00-16:00
16:00							
17:00	ビデオレッスン キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト				ビデオレッスン キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美	
18:00							
19:00						BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei	
20:00	女性向けビデオレッスン ダイエットプログラム 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン 健康食セミナー 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン CORE&Hip30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Groove30 19:30-20:00 岡部 航大			
21:00		ビデオレッスン CORE&Hip30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン スキンケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	Group Fight30 20:30-21:00 岡部 航大	ビデオレッスン BODYBALANCE45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン ストレッチ30 21:00-21:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン 睡眠ケア 21:00-21:30 メガロスキャスト
22:00	Group Centergy 60 21:30-22:30 楢垣 直也	Group Centergy 60 21:30-22:30 和佐 七海	Group Fight 60 21:30-22:30 前 彩夏	Group Fight 60 21:30-22:30 清水 大樹		ビデオレッスン 睡眠ケア 22:00-22:30 メガロスキャスト	
	4/15(Mon)	4/16(Tue)	4/17(Wed)	4/18(Thu)	4/19(Fri)	4/20(Sat)	4/21(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 Instagram(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

	4/22(Mon)	4/23(Tue)	4/24(Wed)	4/25(Thu)	4/26(Fri)	4/27(Sat)	4/28(Sun)
8:00	メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ30 8:00-8:30 メガロスキャスト					
9:00						ビデオレッスン PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
10:00	ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	女性向けビデオレッスン ダイエットプログラム 10:00-10:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン YOGA(リラックス)45 10:30-11:15 asami			
11:00	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン PILATES30 11:30-12:00 asami	ストレッチ30 11:15-11:45 桂 美佳	ビデオレッスン 口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト	
12:00	口腔ケア講座 12:00-12:30 メガロスキャスト	ほろい線解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ30 12:00-12:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance60 12:00-13:00 Fuka	
13:00	ビデオレッスン ZUMBA (45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ダンスストレッチ 12:45-13:00 ハウスダンス30 13:05-13:35 万里			
14:00	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン			
15:00	睡眠ケア 15:00-15:30 メガロスキャスト	YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀	メンタルケア講座 15:00-15:30 メガロスキャスト	スキンケア講座 15:00-15:30 メガロスキャスト			YOGA 60 15:00-16:00
16:00							
17:00					ビデオレッスン	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美	
18:00	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		
19:00						ビデオレッスン BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei	
20:00	女性向けビデオレッスン ダイエットプログラム 19:30-20:00 メガロスキャスト	健康食セミナー 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Groove30 19:30-20:00 岡部 航大			
21:00		ビデオレッスン CORE&Hip30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン スキンケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	Group Fight30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン ストレッチ30 21:00-21:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン 睡眠ケア 21:00-21:30 メガロスキャスト
22:00	Group Power 60 21:30-22:30 木戸 捺水	Group Groove 60 21:30-22:30 伊藤 和愛	Group Fight 60 21:30-22:30 田中 誠	Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴巳	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン 睡眠ケア 22:00-22:30 メガロスキャスト	
	4/22(Mon)	4/23(Tue)	4/24(Wed)	4/25(Thu)	4/26(Fri)	4/27(Sat)	4/28(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。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	4/29(Mon)	4/30(Tue)
8:00		ビデオレッスン ストレッチ30 8:00-8:30 メガロスキャスト
9:00		
10:00		太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩
11:00		
12:00		ほろい線解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子
13:00		
14:00		
15:00		ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		ビデオレッスン 健康食セミナー 19:30-20:00 メガロスキャスト
21:00		ビデオレッスン CORE&Hip30 20:30-21:00 メガロスキャスト
22:00		Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学
	4/29(Mon)	4/30(Tue)

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。