金子引退レッスン のお知らせ

料金：３３０円(税込)

日時：3月31日(日)１８:00～気が済むまで

内容：GroupGroove、GroupPower他

申込：メガロスオンラインサイト（こちらをタップ）

メガロスオンラインの皆さん、メガロス会員の皆さん
2024年3月末をもちまして、オンラインおよびMOSSAプログラムを引退します。オンライン事業では2年半にわたり皆々様には大変お世話になりました。
MOSSAプログラムは15年間たくさんの喜びを共にできました。
4月以降は新たな世界を創造すべくこれからも精進してまいります。
皆様のご健康とご多幸を祈っております。
オンラインは自由です。場所も時間にも縛られません。皆様の健康のおともにこれからもご利用くださいますようお願い申し上げます。

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		休講 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	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	休講 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	休講 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	代行 ストレッチ30 11:15-11:45 金子 英史	VOD録画 YOGA(リラックス) 11:15-11:45 MINAMI		
		VOD録画		
12:00	Group Groove 45 12:00-12:45 金子 英史	YOGA(エナジー) 12:00-12:30 MINAMI		
	変更			
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		金子引退セレモニー １８：００ ～ 気が済むまで 有料(３３０円) 申し込みはこちら
19:00				
20:00	更新 BODYBALANCE45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		VOD録画 BODYBALANCE 45 20:15-21:00 VOD録画	
21:00	更新 Group Groove 60 21:30-22:30 金子 英史		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。

4月プログラムについて

定例人事による調整およびコンテンツ制作状況により
変更となる場合がございます。
現在確定版を告知すべく鋭意調整をしておりますが
お時間を要しております。
確定次第、随時更新いたします。

ご不便をおかけいたしますが
何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

（仮）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	
11:00				YOGA(リラックス)45 10:30-11:15 asami	ストレッチ30 11:15-11:45 桂 美佳		
12:00		ほうれい線解消 （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 ストレッチ30 12:00-12:30 メガロスキャスト	PILATES30 11:30-12:00 asami	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			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							
15:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀					ビデオレッスン 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			ビデオレッスン CORE＆Hip30 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			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	
22:00	キャストレッスン 60 21:30-22:30 キャスト	Group Centergy 60 21:30-22:30 田村 亜月	キャストレッスン 60 21:30-22:30 キャスト	Group Fight 60 21:30-22:30 山本 直輝			
	4/1(Mon)	4/2(Tue)	4/3(Wed)	4/4(Thu)	4/5(Fri)	4/6(Sat)	4/7(Sun)

（仮）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。

（仮）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 PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
9:00							
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		ほうれい線解消 （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 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	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						
14:00							
15:00		ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀					ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00
16:00							
17:00	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							
20:00			ビデオレッスン CORE＆Hip30 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			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 佐藤 優太	Group Groove 60 21:30-22:30 古宮 優至	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)

（仮）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。

（仮）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		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			PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
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			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
11:00	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		
12:00	口腔ケア講座 12:00-12:30 メガロスキャスト	ほうれい線解消 （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		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			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	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 15:0015:30 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	女性向けビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	女性向けビデオレッスン		BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei	
20:00	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	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 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		ビデもレッスン BODYBALANCE45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	ビデオレッスン
21:00						ストレッチ30 21:00-21:30 メガロスキャスト	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 檜垣 直也	Group Centergy 60 21:30-22:30 河野 実音	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)

（仮）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。

（仮）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	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				ビデオレッスン PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
9:00							
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	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	ほうれい線解消 （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 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	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						
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			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 15:0015:30 メガロスキャスト			YOGA 60 15:00-16:00
16:00							
17:00	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	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	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			
20:00		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		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
21:00							
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)

（仮）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。

（仮）MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	4/29(Mon)	4/30(Tue)
		ビデオレッスン
8:00		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		ほうれい線解消 （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		
		ビデオレッスン
15:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
		ビデオレッスン
20:00		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 20:30-21:00 メガロスキャスト
21:00		
22:00		キャストレッスン 60 21:30-22:30 キャスト
	4/29(Mon)	4/30(Tue)

（仮）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。