

新コンテンツ配信延期について

5月より予定しておりました、皆様の日常生活をより良くする為の「ウェルネスコンテンツ」ですが編集作業に時間を要している関係で配信開始を延期させていただきます。配信準備が整い次第、配信スケジュールをご案内させていただきます。

楽しみにして下さっていた皆様にはご迷惑おかけして誠に申し訳ありません。ご理解の程、何卒宜しくお願い致します。

MEGALOS
LEAN BODY

GW Special Schedule

／ 本社が主役 ／

5/3(Fri)

Group Fight 60
12:00～13:00

桂 美佳 メガロス
アンバサダー

5/3(Fri)

Group Blast 60
19:00～20:00

芦谷 広太 × 小野 李夏
ウェルネス事業課 人事課

5/4(Sat)

BODYCOMBAT 60
18:30～19:30

Kyohei

GW
GOLDEN
WEEK

5/6(Mon)

Group Centergy 60
18:00～19:00

微笑 いずみ
ウェルネス事業課

5/6(Mon)

Group Fight 60
19:30～20:30

岡部 航大
人事課

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	5/1(Wed)	5/2(Thu)	5/3(Fri)	5/4(Sat)	5/5(Sun)	5/6(Mon)	5/7(Tue)
			GW イベントスケジュール 5/3 ~ 5/6				ビデオレッスン
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	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		ビデオレッスン	
10:00	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				PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩
11:00		YOGA(リラックス)45 10:30-11:15 asami			ビデオレッスン		
		ビデオレッスン	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		
12:00	ビデオレッスン	PILATES30 11:30-12:00 asami	GW特別プログラム	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		Group Fight 60 12:00-13:00 桂 美佳	Dance60 12:00-13:00 Fuka			目の下のたるみ解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子
13:00		ビデオレッスン				ZUMBA (45分クラス) 13:00-13:45 NOA	
		カンガースストレッチ 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
15:00					YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀
16:00							
17:00							
18:00				GW特別プログラム		GW特別プログラム	
				BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei		Group Centergy 60 18:00-19:00 微笑 いずみ	
19:00			GW特別プログラム			GW特別プログラム	ビデオレッスン
			Group Blast 60 19:00-20:00 芦谷 広太 小野 李夏				健康食セミナー 19:30-20:00 メガロスキャスト
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	ビデオレッスン			Group Fight 60 19:30-20:30 岡部 航大	ビデオレッスン
	ビデオレッスン		BODYBALANCE45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	ビデオレッスン		CORE&Hip30 20:30-21:00 メガロスキャスト
21:00	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		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				ビデオレッスン			Group Centergy 60 21:30-22:30 田村 亜月
				睡眠ケア 22:00-22:30 メガロスキャスト			
	5/1(Wed)	5/2(Thu)	5/3(Fri)	5/4(Sat)	5/5(Sun)	5/6(Mon)	5/7(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 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

	5/8(Wed)	5/9(Thu)	5/10(Fri)	5/11(Sat)	5/12(Sun)	5/13(Mon)	5/14(Tue)
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	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			京都両足院 マインドフル瞑想 &庭園タイプ 9:30-10:30 両足院副住職 伊藤東凌		PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩
11:00		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		
12:00	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	ストレッチ30 11:15-11:45 桂 美佳				目の下のたるみ解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和音子
13:00		タ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		ZUMBA (45分クラス) 13:00-13:45 NOA	
14:00		Dance Aero60 14:00-15:00 松本 佳耶					
15:00					ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀
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	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美		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	
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	Group Groove30 19:30-20:00 岡部 航大				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
21:00	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		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 古宮 優至	Group Centergy 60 21:30-22:30 住谷 瞬	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		Group Power 60 21:30-22:30 金浦 眞子	Group Fight 60 21:30-22:30 久保木 英雄
	5/8(Wed)	5/9(Thu)	5/10(Fri)	5/11(Sat)	5/12(Sun)	5/13(Mon)	5/14(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 Instagmam(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

	5/15(Wed)	5/16(Thu)	5/17(Fri)	5/18(Sat)	5/19(Sun)	5/20(Mon)	5/21(Tue)
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	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 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩
11:00		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		
12:00	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	ストレッチ30 11:15-11:45 桂 美佳				目の下のたるみ解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和音子
13:00		タ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		ZUMBA (45分クラス) 13:00-13:45 NOA	
14:00		Dance Aero60 14:00-15:00 松本 佳耶					
15:00					ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀
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	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美		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	
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	Group Groove30 19:30-20:00 岡部 航大				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
21:00	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		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 田中 龍時	Group Groove 60 21:30-22:30 伊藤 昭平		ビデオレッスン 睡眠ケア 22:00-22:30 メガロスキャスト		Group Groove 60 21:30-22:30 染野 真琴	代行 Group Centergy 60 21:30-22:30 和佐 七海
	5/15(Wed)	5/16(Thu)	5/17(Fri)	5/18(Sat)	5/19(Sun)	5/20(Mon)	5/21(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 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

	5/22(Wed)	5/23(Thu)	5/24(Fri)	5/25(Sat)	5/26(Sun)	5/27(Mon)	5/28(Tue)
8:00				ビデオレッスン		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	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				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
11:00	ビデオレッスン	YOGA(リラククス)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		
12:00	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	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				目の下のたるみ解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和音子
13:00		ビデオレッスン タ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		ビデオレッスン ZUMBA (45分クラス) 13:00-13:45 NOA	
14:00		Dance Aero60 14:00-15:00 松本 佳耶					
15:00					ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00		ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀
16:00							
17:00				代行・代替			
18:00			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	Group Fight 60 17:00-18:00 会田 学		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	
19:00				ビデオレッスン 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	Group Groove30 19:30-20:00 岡部 航大				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
21:00	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		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 前 彩夏	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 紘	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		Group Power 60 21:30-22:30 谷口 里奈	Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 和愛
	5/22(Wed)	5/23(Thu)	5/24(Fri)	5/25(Sat)	5/26(Sun)	5/27(Mon)	5/28(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 Instagmam(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

	5/29(Wed)	5/30(Thu)	5/31(Fri)
8:00			
9:00			
10:00	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	
11:00	ビデオレッスン	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	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 PILATES30 11:30-12:00 asami	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳
13:00		ビデオレッスン タ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		Dance Aero60 14:00-15:00 松本 佳耶	
15:00			
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
18:00			
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	Group Groove30 19:30-20:00 岡部 航大	ビデオレッスン
21:00	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
22:00	Group Blast 60 21:30-22:30 原田 愛蘭	Group Fight 60 21:30-22:30 貫井 道浩	
	5/29(Wed)	5/30(Thu)	5/31(Fri)

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。