

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 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 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 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	ビデオレッスン CORE&Hip30 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 CORE&Hip30 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		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		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				ビデオレッスン CORE&Hip30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ30 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	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 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 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 ストレッチ30 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 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

	5/22(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 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 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	ビデオレッスン CORE&Hip30 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		YOGA(リラククス)45 10:30-11:15 asami			ビデオレッスン CORE&Hip30 11:00-11:30 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				
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		Group Fight 45 12:00-12:45 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				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			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	
18:00				代行・代替			
19:00				Group Fight 60 18:30-19:30 会田 学	5/26(土) BODYCOMBAT 60 ビデオレッスンも 同時刻 18:30~ に回覧いたします		
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 CORE&Hip30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ30 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	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 ストレッチ30 21:00-21:30 メガロスキャスト		CORE&Hip30 20:30-21:00 伊藤 和愛
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 ストレッチ30 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	ビデオレッスン CORE&Hip30 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	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	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳
13:00		ビデオレッスン タンバースストレッチ 12:45-13:00 ハウスダンス30 13:05-13:35 万里	
14:00		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 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
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。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	6/1(Sat)	6/2(Sun)	6/3(Mon)	6/4(Tue)	6/5(Wed)	6/6(Thu)	6/7(Fri)
8:00	Live		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 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			休講			
10:00			Live 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 CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト	Live	
11:00		ビデオレッスン CORE&Hip 30 11:00-11:30 メガロスキャスト				YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live
12:00	Live			Live	ビデオレッスン	Live PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳
13:00	Dance 60 12:00-13:00 Fuka		Live ZUMBA (45分クラス) 13:00-13:45 NOA	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	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト	Live ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳
14:00		ビデオレッスン				Live	
15:00		YOGA 60 15:00-16:00		Live		Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶	
16:00	Live			YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀			
17:00	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				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	Live						
19:00	BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei						
20:00			ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Live Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大	
21:00	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 ストレッチ 30 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live	ビデオレッスン CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Live Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	Live BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙
22:00	ビデオレッスン ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト		Group Fight 60 21:30-22:30 平方 祐樹 (相模大野)	Group Blast 60 21:30-22:30 五十嵐 花織 (横浜天王町)	Group Fight 60 21:30-22:30 古宮 優至 (草加)	Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴巳 (立川)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙
	6/1(Sat)	6/2(Sun)	6/3(Mon)	6/4(Tue)	6/5(Wed)	6/6(Thu)	6/7(Fri)

※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

	6/8(Sat)	6/9(Sun)	6/10(Mon)	6/11(Tue)	6/12(Wed)	6/13(Thu)	6/14(Fri)
8:00	ビデオレッスン		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 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			Live			
10:00	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		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 CORE&Hip 30 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 CORE&Hip 30 11:00-11:30 メガロスキャスト				Live	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 会田 学
12:00	ビデオレッスン Dance 60 12:00-13:00 Fuka			Live 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	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 PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live Group Fight 45 12:00-12:45 会田 学
13:00			ビデオレッスン ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ビデオレッスン ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里	
14:00						Live	
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		Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶	
16:00							
17:00	Live 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				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	ビデオレッスン						
19:00	BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei						
20:00			ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Live Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大	
21:00	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 ストレッチ 30 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live	Live	Live	Live Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	ビデオレッスン BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙
22:00	ビデオレッスン ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト		Group Centergy 60 21:30-22:30 内野 亜美 (ルフレ)	Group Fight 60 21:30-22:30 久保木 英雄 (綱島)	Group Centergy 60 21:30-22:30 廣瀬 適汰 (柏)	Group Fight 60 21:30-22:30 清水 大樹 (調布)	
	6/8(Sat)	6/9(Sun)	6/10(Mon)	6/11(Tue)	6/12(Wed)	6/13(Thu)	6/14(Fri)

※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

	6/15(Sat)	6/16(Sun)	6/17(Mon)	6/18(Tue)	6/19(Wed)	6/20(Thu)	6/21(Fri)
8:00	ビデオレッスン		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 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			Live			
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 CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト	Live	
11:00		ビデオレッスン CORE&Hip 30 11:00-11:30 メガロスキャスト				YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live
12:00	Live			Live	ビデオレッスン	Live PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳
13:00	Dance 60 12:00-13:00 Fuka		Live	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	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト	Live	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳
14:00			ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里	
15:00		ビデオレッスン		Live		Live	
16:00		YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀		Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶	
17:00	Live						
18:00	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				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	Live						
	BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei						
20:00			ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Live	
21:00	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 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 CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Live	Live
			Live	Live	Live	Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙
22:00	ビデオレッスン ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト		Group Groove 60 21:30-22:30 片桐 翼 (市ヶ尾)	Group Centergy 60 21:30-22:30 和佐 七海 (神奈川)	Group Fight 60 21:30-22:30 前 彩夏 (武蔵小金井)	Live	Live
						Group Power 60 21:30-22:30 原田 愛蘭 (葛飾)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙
	6/15(Sat)	6/16(Sun)	6/17(Mon)	6/18(Tue)	6/19(Wed)	6/20(Thu)	6/21(Fri)

※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

	6/22(Sat)	6/23(Sun)	6/24(Mon)	6/25(Tue)	6/26(Wed)	6/27(Thu)	6/28(Fri)
8:00	ビデオレッスン		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 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			Live			
10:00			Live	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	ビデオレッスン CORE&Hip 30 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 CORE&Hip 30 11:00-11:30 メガロスキャスト	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ			YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live
12:00	ビデオレッスン			Live	ビデオレッスン	ビデオレッスン PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live
13:00	Dance 60 12:00-13:00 Fuka		ビデオレッスン	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	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
14:00			ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ビデオレッスン ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里	
15:00		ビデオレッスン		ビデオレッスン		Live	
16:00		YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀		Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶	
17:00	Live						
18:00	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美		ビデオレッスン				ビデオレッスン
19:00	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				キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト
20:00	BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei						
21:00			ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live	
22:00	ストレッチ 30 21:00-21:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 21:00-21:30 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大	
	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	Live	ビデオレッスン
	ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト		CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙
	ビデオレッスン		Group Centergy 60 21:30-22:30 内野 亜美 (ルフレ)	Group Groove 60 21:30-22:30 伊藤 和愛 (町田)	Group Fight 60 21:30-22:30 田中 誠 (本八幡)	Group Centergy 60 21:30-22:30 山田 朋恵 (吉祥寺)	
	6/22(Sat)	6/23(Sun)	6/24(Mon)	6/25(Tue)	6/26(Wed)	6/27(Thu)	6/28(Fri)

※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

	6/29(Sat)	6/30(Sun)
8:00	Live	
9:00	PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
10:00		
11:00		ビデオレッスン CORE&Hip 30 11:00-11:30 メガロスキャスト
12:00	Live	
12:00	Dance 60 12:00-13:00 Fuka	
13:00		
14:00		
15:00		ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00
16:00		
17:00	休講	
17:00	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美	
18:00	Live	
19:00	BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei	
20:00		
21:00	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 ストレッチ 30 21:00-21:30 メガロスキャスト
22:00	ビデオレッスン ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト	
	6/29(Sat)	6/30(Sun)

※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。