

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

	5/8(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 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			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 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	CORE&Hip30 20:45-21:15 古宮 優至	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		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 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 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 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。