

2025/2

# メガロス南砂町SUNAMO (確定版)

※インストラクターの都合で変更になる可能性があります

## スタジオレッスン予約開始は 2月3日(月)各レッスン終了時間となります。 ※2月24日(月祝)レッスンの予約

店舗情報		
■通常営業時間	月曜日～木曜日	10:00～23:00
	土曜日	10:00～21:00
	日曜日・祝日	10:00～20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS Minamisunamachi SUNAMO Time Line For Studio, Gym,

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
8:30	10:00 OPEN												8:30
9:00													9:00
9:30													9:30
10:00													10:00
10:30	【無料登録制】 10:30-11:00 健康サークル ※4月開講予定 登録無料	【WEB予約制】 定員30名 10:30-11:15 ヴォーカリズム 麻生深雪		【WEB予約制】 定員40名 10:30-11:00 エンジョイエアロ (初級) 中村優子	10:30-11:15 ペビーミライク ※4月開講予定	10:40-11:00 ゆっくり歩行	【WEB予約制】 定員40名 10:30-11:15 トラディショナルヨーガ 尼田	【WEB予約制】 定員30名 10:30-11:15 太極拳 YUMI 弓	■有料登録制 10:30-11:30 REBORNS SWIM	【WEB予約制】 定員40名 10:30-11:00 エンジョイエアロ (初級) 岩岡純子	10:30-11:15 ペビーミライク ※4月開講予定	10:30-11:00 アクアダンス 成田智真	10:30
11:00			11:00-11:30 アクアダンス30 皆川 桂太	【WEB予約制】 定員40名 11:15-12:00 バーニングエアロ (中級) 中村優子	【WEB予約制】 定員30名 11:30-12:00 やさしいピラティス 来田奈央	11:00-11:20 泳法レッスン		【WEB予約制】 定員30名 11:30-12:15 ペルヴィスワーク45 ORI		【WEB予約制】 定員40名 11:15-12:00 LESMILLS BODYJAM 紺野みく	【WEB予約制】 定員30名 11:45-12:30 加温ヨーガ じゅんこ	11:30-12:30 ペビースイミング	11:00
11:30	【WEB予約制】 定員12名 11:25-12:10 マシンピラティス 45 -Total Basic- 塩倉楓菜	【WEB予約制】 定員30名 11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪		【WEB予約制】 定員40名 12:15-13:00 LESMILLS BODYCOMBAT 西浦誠	【WEB予約制】 定員30名 12:15-13:00 ボディデザインピラティス 来田奈央	11:30-12:30 ペビースイミング	【WEB予約制】 定員12名 11:40-12:25 マシンピラティス45 -Total Basic- 豊島久美子			12:00-12:30 アクアダンス 成田智真	【有料登録制】		11:30
12:00	↑女性限定クラス↑		12:00-12:30 スイムトレーニング	【WEB予約制】 定員40名 12:15-13:00 LESMILLS BODYCOMBAT 西浦誠	【WEB予約制】 定員30名 12:15-13:00 ボディデザインピラティス 来田奈央		↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】 定員30名 12:30-13:15 ボディデザインピラティス ORI			12:15-13:15 REBORNS FIT ※4月開講予定		12:00
12:30	【WEB予約制】 定員25名 12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓菜 ※トランポリン	【WEB予約制】 定員30名 12:30-13:15 トラディショナルヨーガ 明日美	12:35-12:55 泳法レッスン	【WEB予約制】 定員40名 13:15-14:00 背骨コンディショニング 加藤智枝	【有料登録制】		【WEB予約制】 定員40名 12:50-13:05 infinity flow			12:40-13:00 フィンレッスン 【定員20名】		12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ	12:30
13:00	【WEB予約制】 定員40名 13:30-14:15 ZUMBA@ 江美		■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	【WEB予約制】 定員40名 14:15-15:00 ZUMBA@ TSUKASA	【無料登録制】 14:30-15:00 ウォーキングサークル ※4月開講予定 登録無料	12:45-13:15 アクアダンス30 福井朱	【WEB予約制】 定員35名 13:20-14:05 LESMILLS BODYSTEP 松井由美子			■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	【WEB予約制】 定員40名 13:30-14:15 フリースタイルSTAGE ~HOUSEDANCE~ 万里	12:40-13:00 泳法レッスン	13:00
13:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	13:30-15:15 フリー利用 ※ホット環境	14:00-14:30 パーソナルレッスン			13:30-14:00 スイムトレーニング	【WEB予約制】 定員40名 14:20-15:05 LESMILLS BODYCOMBAT kvohei		13:30-15:15 フリー利用 ※ホット環境		【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	13:00-13:30 プライベートレッスン	13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00	15:30-16:30 キッズ商品 ※4月開講予定	15:30-16:30 ミライキッズ ※4月開講予定	15:30-16:30 スイミングスクール キッズ	15:30-16:30 キッズ商品 ※4月開講予定	15:30-16:30 ミライキッズ ※4月開講予定	15:30-16:30 スイミングスクール キッズ	15:30-16:30 キッズ商品 ※4月開講予定	15:30-16:30 ミライキッズ ※4月開講予定	15:30-16:30 スイミングスクール キッズ	15:30-16:30 スイミングスクール キッズ	15:30-16:30 ミライキッズ ※4月開講予定	15:30-16:30 スイミングスクール キッズ	16:00
16:30													16:30
17:00	16:30-17:30 キッズ商品 ※4月開講予定	16:30-17:30 ミライキッズ ※4月開講予定	16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1	16:30-17:30 キッズ商品 ※4月開講予定	16:30-17:30 ミライキッズ ※4月開講予定	16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1	16:30-17:30 キッズ商品 ※4月開講予定	16:30-17:30 ミライキッズ ※4月開講予定	16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1	16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1	16:30-17:30 キッズ商品 ※4月開講予定	16:30-17:30 ミライキッズ ※4月開講予定	17:00
17:30													17:30
18:00	17:30-18:30 キッズ商品 ※4月開講予定	17:30-18:30 ミライキッズ ※4月開講予定	17:30-18:30 スイミングスクール ジュニア2	17:30-18:30 キッズ商品 ※4月開講予定	17:30-18:30 ミライキッズ ※4月開講予定	17:30-18:30 スイミングスクール ジュニア2	17:30-18:30 キッズ商品 ※4月開講予定	17:30-18:30 ミライキッズ ※4月開講予定	17:30-18:30 スイミングスクール ジュニア2	17:30-18:30 スイミングスクール ジュニア2	17:30-18:30 キッズ商品 ※4月開講予定	17:30-18:30 ミライキッズ ※4月開講予定	18:00
18:30													18:30
19:00				【WEB予約制】 定員40名 19:00-19:45 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】 定員30名 19:00-19:45 加温ヨーガ 江美	18:30-19:30 キッズイベント	【WEB予約制】 定員12名 19:10-19:55 マシンピラティス -Total Basic- 塩倉楓菜			18:30-19:30 キッズイベント	【WEB予約制】 定員40名 19:00-19:45 LESMILLS ATTACK 原田拓実	【WEB予約制】 定員30名 19:15-20:00 加温ヨーガ GAYA	19:00
19:30	【WEB予約制】 定員12名 19:35-20:20 マシンピラティス45 -Total Basic- 塩倉楓菜	【無料登録制】 19:30-20:00 ランニングサークル ※4月開講予定 登録無料	19:30-20:00 パーソナルレッスン	【WEB予約制】 定員40名 20:15-21:00 LESMILLS BODYCOMBAT YU-SEI	【WEB予約制】 定員30名 20:00-20:45 加温ヨーガ 江美		↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】 定員40名 20:25-21:10 FIT HOP NOA			【WEB予約制】 定員40名 20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田拓実	【WEB予約制】 定員30名 20:15-21:00 加温ヨーガ GAYA	19:30
20:00			20:00-20:30 アクアダンス30 福井朱	【WEB予約制】 定員40名 20:15-21:00 LESMILLS BODYCOMBAT YU-SEI		■有料登録制 20:00-21:00 SWIMスクール		【WEB予約制】 定員30名 20:15-21:00 トラディショナルヨーガ 紺野みく		20:00-20:30 アクアダンス ラナ		■有料登録制 20:00-21:00 SWIMスクール	20:00
20:30	↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】 定員30名 20:30-21:15 LESMILLS BODYBALANCE 秋山美幸		【WEB予約制】 定員15名 21:20-21:40 VOLTBOX maximum (暗闇) 籠谷裕			【WEB予約制】 定員40名 21:25-22:10 LESMILLS BODYJAM 紺野みく			20:45-21:30 スイムトレーニング45	【WEB予約制】 定員25名 21:10-21:40 TOBIPPA 籠谷裕 ※トランポリン		20:30
21:00	【WEB予約制】 定員15名 20:55-21:25 VOLTBOX (暗闇) 坂本朱佑		20:45-21:30 スイムトレーニング	【WEB予約制】 定員15名 21:55-22:15 VOLTBOX maximum (暗闇) 籠谷裕		21:00-21:20 泳法レッスン		【WEB予約制】 定員30名 21:15-21:45 やさしいピラティス ラナ				21:00-21:20 泳法レッスン	21:00
21:30	【WEB予約制】 定員15名 21:40-22:00 VOLTBOX maximum (暗闇) 坂本朱												21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00	マシンジム・プール利用時間は 22:50 館内退出時間 23:00										マシンジム・プール利用時間 22:50 館内退出時間 23:00		23:00

2025/2

# メガロス南砂町SUNAMO

店舗情報	
■ 通常営業時間	月曜日～木曜日 10:00～23:00
	土曜日 10:00～21:00
	日曜日・祝日 10:00～20:00
■ 休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始

	土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
8:30	10:00 OPEN						8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00	10:30-11:30 キッズ商品 ※4月開講予定	10:30-11:30 ミライキッズ ※4月開講予定	10:30-11:30 ベビースイミング	10:30-11:30 キッズ商品 ※4月開講予定	10:30-11:30 ミライキッズ ※4月開講予定	10:30-11:30 ベビースイミング	11:00
11:30	【WEB予約制】定員40名						11:30
12:00	11:45-12:30 ボディデザインピラティス 宮川雄仁	11:45-12:30 ベビーミライク ※4月開講予定	12:00-13:00 スイミングスクール キッズ	【WEB予約制】定員12名 11:55-12:40 マシンピラティス45 -Total Basic- 塩倉楓葉	11:45-12:30 ベビーミライク ※4月開講予定	12:00-13:00 スイミングスクール キッズ	12:00
12:30	【WEB予約制】定員25名			【WEB予約制】定員30名			12:30
13:00	12:50-13:20 TOBIPPA 龍谷伶 ※トランポリン	12:50-13:20 トラディショナルヨーガ 宮川雄仁	13:00-14:00 スイミングスクール キッズ	↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】定員12名 12:55-13:40 マシンピラティス45 -Total Basic- 塩倉楓葉	12:50-13:35 トラディショナルヨーガ 杉山一三	13:00-14:00 スイミングスクール ジュニア1	13:00
13:30	【WEB予約制】定員40名						13:30
14:00	13:40-14:25 LESMILLS BODYCOMBAT 齋藤 慎哉	14:00-15:00 ミライクジュニア ※4月開講予定	14:00-15:00 スイミングスクール ジュニア1	【WEB予約制】定員25名 14:05-14:35 TOBIPPA 塩倉楓葉 ※トランポリン	14:00-15:00 ミライクジュニア ※4月開講予定	14:00-15:00 スイミングスクール ジュニア2	14:00
14:30	【WEB予約制】定員35名						14:30
15:00	14:40-15:25 LESMILLS BODYSTEP 美宅玲子	15:00-16:00 ミライクRUN ※4月開講予定	15:00-16:00 スイミングスクール ジュニア1	【WEB予約制】定員40名 15:00-15:45 LESMILLS BODYATTACK 黒澤朱音	15:00-16:00 ミライクアスリート ※4月開講予定	15:00-15:30 キッズパーソナルレッスン	15:00
15:30	【WEB予約制】定員40名						15:30
16:00	15:40-16:25 ZUMBA@ 紺野みく	16:00-17:00 ミライクAID ※4月開講予定	16:00-17:00 スイミングスクール ジュニア2	【WEB予約制】定員40名 16:00-16:45 ZUMBA@ LISA	14:00-15:00 ミライクAID ※4月開講予定	■有料登録制 15:30-16:30 SWIMスクール	16:00
16:30	【WEB予約制】定員15名						16:30
17:00	16:45-17:15 VOLTBOX (暗闇) 龍谷伶	17:00-18:00 キッズイベント	17:00-18:00 キッズイベント	【WEB予約制】定員40名 17:00-17:45 フリースタイルSTAGE ～HIPHOP～ LISA	17:00-17:30 パーソナルレッスン	16:30-16:50 泳法レッスン	17:00
17:30	【WEB予約制】定員15名						17:30
18:00	17:30-17:50 VOLTBOX maximum (暗闇) 龍谷伶	17:30-18:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	18:30-19:00 T-Crush 木内翔太	17:30-18:15 加温ヨーガ GAYA	17:30-18:00 パーソナルレッスン		18:00
18:30	【WEB予約制】定員40名						
19:00	18:05-18:50 LESMILLS BODYJAM Natsuki	18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	19:10-19:30 泳法レッスン				19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

マシジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00

◆スタジオレッスンについて◆

ピンク色のクラスは 初心者向けクラスです。

有料登録制のクラスです。別途、参加料が必要となります。

全クラス【WEB予約制】となっております

・予約は、メガロスアプリにご登録の上、事前の予約が必要となります。

・予約可能枠数は会員種別により異なります (1枠消化で新たに予約可)

・フルタイム会員、U-30会員、U-35会員、U-39会員、ババママ会員の方は8枠  
上記以外の方は6枠、ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。

・予約日に関しては、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします

・WEB予約締切は、レッスン開始5分前です。

尚、WEB予約キャンセル待ち空き次第、キャンセル待ち登録者へ一斉メール送信いたします。

・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。

・ご予約された場所 (立ち位置) にご参加ください。

・急な休講・変更がある場合がございます。都合によりスケジュールの変更をさせて頂く場合がございます。



## VOLTBOX 暗闇・光・音楽

サンドバッグにグローブをつけ  
パンチを打ち込んでいく  
ボクシングプログラム

#おしゃれな空間演出  
#ウエスト・二の腕・背中への引き締め

詳細はこちら



## TOBIPPA 暗闇・光・音楽

トランポリンを使った  
飛びっぱなしのシンプル  
プログラム

#おしゃれな空間演出 #ヒップアップ  
#脂肪燃焼 #下半身の引き締め

詳細はこちら



## グループ マシンピラティス

ピラティスマシンを使い  
音楽に合わせてピラティスの  
動きを行うプログラム

#姿勢改善 #腰痛改善  
#柔軟性UP #筋力UP #スタイルUP

詳細はこちら



## Life & サークル メガロスがお届けする 新しいコミュニティサークル

ウォーキングサークル  
ウォーキングのためのトレーニング・コンディショニング  
ウォーキングイベント

ランニングサークル  
ランニングのためのトレーニング・コンディショニング  
ランニングイベント

健康サークル  
認知症予防・フレイル予防  
トレーニング・コンディショニング

## 《スタジオプログラムのご案内》

クラス名	強度	難度	内容
<b>《アクティブ》 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム</b>			
エンジョイエロ	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します
バーニングエアロ	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます
ZUMBA	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ
FIT HOP	★★	★★	韓国発祥のダンスフィットネスプログラム
フリースタイル STAGE	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
<b>《インナーパワー》 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます</b>			
太極拳	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス
<b>《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>			
トラディショナルヨーガ	★	★★★	伝統的なアーサナを楽しみます
加温ヨーガ	★★	★★	室温30度程度の温かい環境の中でのヨーガプログラム ※温度の調整はございません
<b>《ピラティス》 体幹部の筋バランスを整えます</b>			
やさしいピラティス	★	★★	基本的なピラティスの動きを行うクラス
ボディデザインピラティス	★★	★★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます
<b>《コーディネーション》 様々なエクササイズで体の調整を行います</b>			
ヘルヴィスワーク45			
<b>《インナーパワー》 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます</b>			
太極拳	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス
<b>《その他のプログラム》 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム</b>			
ヴォーカリズム	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるクラス
ハーモニズム	★★	★★	リズムを全身で感じながらゴスペルやボビラーな客をうたうことで正しい発語（発音）を身につけるクラス
<b>《マシンピラティス》 リフォーマーを使用し、音楽に合わせてながらピラティスを楽しむプログラム</b>			
Stretch flow	★	★	身体を伸ばすことにフォーカスし、間接周りの可動域を広げながら美しい身体へと導いていくクラス
Total Basic	★★	★★	マシンピラティスの基本の動きを丁寧に、上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくクラス
Total Advance	★★★	★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え、よりしなやかで美しいボディラインを目指していくクラス
upper body	★★★	★★	上半身の筋肉にフォーカスして、美しい姿勢を目指すクラス
lower body	★★★	★★	下半身にターゲットを絞り、股関節周りを中心にトレーニングを行うクラス
<b>《メガロスオリジナルプログラム》 照明を暗くし、非日常空間を楽しみながら様々なフィットネスをおこなうプログラム</b>			
VOLTBOX	★★	★★	シンプルな動きを組み合わせ、本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス
VOLTBOX～maximum～	★★★	★★	サンドバッグにパンチを打ち込むクラス。多彩なパンチコンビネーションが楽しく、より高い運動効果が期待できるクラス
TOBIPPA	★★	★	トランポリンを活用し、体力向上を目的としたクラス
infinity flow ～インフィニティ フロー～	★★	★	ココロ&カラダを整え、女性らしいボディラインを目指すプログラム
<b>《Les Mills》 最新の音楽の中でインストラクターと共にニュージランドのグループフィットネス</b>			
BODYCOMBAT	★★	★★	パンチ・キックなど、格闘技にインスピレーションを得たハイエナジーワークアウト。ストレス発散にも最適なクラス
BODYJAM	★★	★★	様々なダンススタイルと、音楽を融合させたカーディオワークアウトのクラス
BODYATTACK	★★	★★	筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウトトレーニングクラス
BODYBALANCE	★★	★★	ヨガをベースにしながら、柔軟性を高めつつ体感強化を促すクラス
BODYSTEP	★★	★★	アップビートな音楽に合わせて、階段の上り下りのステップ運動がベースになったワークアウトクラス

※店舗によって導入されていないプログラムもございます。



## LESMILLS プログラム

世界的に大人気なLESMILLSプログラム  
豊富なアイテムをご用意しております

#体力向上 #ストレス発散  
#柔軟性UP #筋力UP #スタイルUP



## 加温ヨーガ

室温30℃の温かい環境の中で行うヨー  
ガ  
発汗を促しむくみや冷え性など、女性の  
悩みを改善します

#ストレス発散 #冷え性改善  
#柔軟性UP #むくみ改善 #スタイル



## VOLTBOX 暗闇・光・音楽

サンドバッグにグローブをつけ  
パンチを打ち込んでいく  
ボクシングプログラム

#おしゃれな空間演出  
#ウエスト・二の腕・背中引き締め

詳細はこちら



## グループ マシンピラティス

ピラティスマシンを使い  
音楽に合わせてピラティスの  
動きを行うプログラム

#姿勢改善 #腰痛改善  
#柔軟性UP #筋力UP #スタイルUP

詳細はこちら



## TOBIPPA 暗闇・光・音楽

トランポリンを使った  
飛びっぱなしのシンプル  
プログラム

#おしゃれな空間演出 #ヒップアップ  
#脂肪燃焼 #下半身の引き締め

詳細はこちら



## Life & サークル メガロスがお届けする 新しいコミュニティサークル

ウォーキングサークル  
ウォーキングのためのトレーニング・コンディショニング  
ウォーキングイベント

ランニングサークル  
ランニングのためのトレーニング・コンディショニング  
ランニングイベント

健康サークル  
認知症予防・フレイル予防  
トレーニング・コンディショニング