

2025/4

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

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 キャスト	【WEB予約制】 定員30名 10:30-11:15 ウォーカリズム 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	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	10:30-11:00 アクアダンス 成田智真	
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		11:00-11:20 泳法レッスン				【WEB予約制】 定員40名 11:15-12:00 LESMILLS BODYJAM 紺野みく			
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- 塩倉楓葉	【WEB予約制】 定員30名 11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪		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		【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	【WEB予約制】 定員30名 11:30-12:15 オリジナルコンディショニング 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		
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	11:30-12:30 ペビースイミング			12:00-12:30 アクアダンス 成田智真	【有料登録制】 12:15-13:15 REBORNS FIT キャスト	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	
12:30	【WEB予約制】 定員25名 12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓葉	【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	【有料登録制】	12:45-13:15 アクアダンス30 福井朱	【WEB予約制】 定員40名 12:50-13:05 infinity flow ↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】 定員30名 12:30-13:15 オリジナルピラティス ORI		12:40-13:00 ファインレッスン 【定員20名】			
13:00			■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	【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	13:15-14:15 REBORNS FIT キャスト		【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	【WEB予約制】 定員30名 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ	12:40-13:00 泳法レッスン	
13:30	【WEB予約制】 定員40名 13:30-14:15 ZUMBA® 江美	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	【WEB予約制】 定員40名		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 kyohei					13:00-13:30 プライベートレッスン	
14:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美				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 キャスト	14:00-14:30 パーソナルレッスン				【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員30名 14:30-15:15 ボディデザインピラティス 尚武	
14:30													
15:00													
15:30													
16:00	15:30-16:30 キッズ商品	15:30-16:30 ミライク キッズクラス	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	15:30-16:30 ミライク キッズクラス	15:30-16:30 スイミングスクール キッズ	15:30-16:30 ストリートダンス スタートクラス	15:30-16:30 ミライク キッズクラス	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	15:30-16:30 ミライク キッズクラス	15:30-16:30 スイミングスクール キッズ	
16:30													
17:00	16:30-17:30 キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	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	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1	16:30-17:30 ストリートダンス キッズクラス	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	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	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1	
17:30													
18:00	17:30-18:30 キッズ商品		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	17:30-18:30 ミライクRUN	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	17:30-18:30 ミライクRUN	17:30-18:30 スイミングスクール ジュニア2	
18:30													
19:00						18:30-19:30 キッズイベント				18:30-19:30 キッズイベント			
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- 塩倉楓葉	【無料登録制】 19:30-20:00 ランニングサークル キャスト		【WEB予約制】 定員40名 19:15-20:00 LESMILLS ATTACK YU-SEI	【WEB予約制】 定員30名 19:15-20:00 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ 山口 真奈		【WEB予約制】 定員12名 19:10-19:55 マシンピラティス -Total Basic- 塩倉楓葉	18:30-20:00 フリー利用 ※ホット環境		【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 江美	19:30-20:00 T-Crush 湯川水都	
20:00	↑女性限定クラス↑		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	【WEB予約制】 定員30名 20:15-21:00 LESMILLS BODYBALANCE ~strength~ 山口 真奈		↑女性限定クラス↑		【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	【WEB予約制】 定員40名 20:00-20:30 アクアダンス ラナ	【WEB予約制】 定員30名 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	■有料登録制 20:00-21:00 SWIMスクール	
20:30	【WEB予約制】 定員15名 21:00-21:20 VOLTBOX maximum (暗闇) 龍谷伶	【WEB予約制】 定員30名 20:30-21:15 LESMILLS BODYBALANCE 秋山美幸	20:45-21:30 スイムトレーニング	【WEB予約制】 定員15名 21:20-21:40 VOLTBOX maximum (暗闇) 坂本未祐		■有料登録制 20:00-21:00 SWIMスクール	【WEB予約制】 定員40名 20:25-21:10 FIT HOP NOA			20:45-21:30 スイムトレーニング45			
21:00						21:00-21:20 泳法レッスン						21:00-21:20 泳法レッスン	
21:30	【WEB予約制】 定員15名 21:35-21:55 VOLTBOX maximum (暗闇) 龍谷伶	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」					【WEB予約制】 定員40名 21:25-22:10 LESMILLS BODYJAM 紺野みく		【WEB予約制】 定員30名 21:15-21:45 やさしいピラティス ラナ	【WEB予約制】 定員25名 21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶			
22:00											21:15-22:45 フリー利用 ※ホット環境		
22:30													
23:00	マシニング・プール利用時間は 22 : 50 館内退出時間 23 : 00												23:00

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							
9:30							
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00	10:30-11:30 ストリートダンス キッズクラス	10:30-11:30 ミライク キッズクラス	10:30-11:30 ベビースイミング	10:30-11:30 キッズ商品	10:30-11:30 ミライク キッズクラス	10:30-11:30 ベビースイミング	11:00
11:30	【WEB予約制】定員40名			【WEB予約制】定員12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 ベビミライク	12:00-13:00 スイミングスクール キッズ	11:55-12:40 マシンピラティス45 -Total Basic- 塩倉楓菜	11:45-12:30 ベビミライク	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		↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】定員12名	【WEB予約制】定員30名		
13:00	12:50-13:20 TOBIPPA 籠谷伶	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	12:55-13:40 マシンピラティス45 -Total Basic- 塩倉楓菜	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			↑女性限定クラス↑			13:30
14:00	13:40-14:25 LESMILLS BODYCOMBAT 齊藤 慎哉			【WEB予約制】定員25名			14:00
14:30	【WEB予約制】定員35名	14:00-15:00 ミライク ジュニアクラス	14:00-15:00 スイミングスクール ジュニア1	14:05-14:35 TOBIPPA 塩倉楓菜	14:00-15:00 ミライク ジュニアクラス	14:00-15:00 スイミングスクール ジュニア2	14:30
15:00	14:40-15:25 LESMILLS BODYSTEP 美宅玲子			【WEB予約制】定員40名			15:00
15:30	【WEB予約制】定員40名	15:00-16:00 ミライクRUN	15:00-16:00 スイミングスクール ジュニア1	15:00-15:45 LESMILLS BODYATTACK 黒澤朱音	15:00-16:00 キッズ商品	15:00-15:30 キッズパーソナルレッスン	15:30
16:00	15:40-16:25 ZUMBA@ 紺野みく			【WEB予約制】定員40名		■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	16:00-17:00 キッズ商品	16:00-17:00 スイミングスクール ジュニア2	16:00-16:45 ZUMBA@ LISA	14:00-15:00 キッズ商品	16:30-16:50 泳法レッスン	16:30
17:00	16:50-17:10 VOLTBOX maximum (詳細) 籠谷伶			【WEB予約制】定員40名			17:00
17:30	【WEB予約制】定員15名	【WEB予約制】定員30名	17:00-18:00 キッズイベント	17:00-17:45 フリースタイルSTAGE ～HIPHOP～ LISA	【WEB予約制】定員30名	17:00-17:30 パーソナルレッスン	17:30
18:00	【WEB予約制】定員40名	17:30-18:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵			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	18:05-18:50 LESMILLS BODYJAM Natsuki	【WEB予約制】定員30名					18:30
19:00		18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	18:30-19:00 T-Crush 木内翔太				19:00
19:30			19:10-19:30 泳法レッスン				19:30
20:00			19:30-20:00 スイムトレーニング				20:00
20:30	マシンジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00						20:30
21:00	◆スタジオレッスンについて◆						21:00
21:30	<input type="checkbox"/> ピンク色のクラスは 初心者向けクラスです。 <input type="checkbox"/> 有料登録制のクラスです。別途、参加料金が必要となります。 <input type="checkbox"/> 無料登録制のサークルです。事前にまいMEGAネットからご予約をお願いいたします。 <input type="checkbox"/> 先月と変更点のある箇所となります。 <input type="checkbox"/> 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予約締め切りは、レッスン開始5分前です。 ・尚、WEB予約キャンセル待ちは空き次第、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）にてご参加ください。 ・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。						21:30
22:00	《祝日特別スケジュールのご案内》 ・祝日は、プログラムが変更になる場合がございます。 ・スケジュール・参加方法につきましては、別紙スケジュールにてご確認ください。 《スタジオ関連について》 ・スケジュールの配布ですが、4月と10月のみとさせていただきます。 ・スケジュールをご覧になる際は館内掲示、HP、アプリのお知らせにてご確認ください。 ・代行につきましてはHP、アプリのお知らせにて更新いたします。						22:00
22:30							22:30
23:00							23:00



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
《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			
エンジョイエアロ	★★	★	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	★★★	★★	様々な動きのパ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
《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			
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
《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます			
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
《ピラティス》 体幹部の筋バランスを整えます			
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
《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			
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ポピュラーな曲をつたうことで正しい発語（発音）を身につけるクラス
オリジナルコンディショニング	★★	★★	呼吸法で全身を緩め、日常生活で生じる左右差を調整することで本来の良い状態を取り戻すプログラムです。ストレッチポール 使用
オリジナルピラティス	★★	★★	不安定な骨盤周りを安定させ、固くなりがちな胸のあたりに柔軟性を出すことで機能的に身体を使えるようになっていきます。
背骨コンディショニング	★★	★★	身体の不調を簡単、楽な体操で整え、本来あるべき位置に身体を整えていくクラスです。長めのタオルを利用することがあります。
《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			
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
《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			
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め、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
《Les Mills》 最新の音楽の中でインストラクターと共に行うニュージージーランドのグループフィットネス			
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

世界的に大人気の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



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



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