#### 2025/10【確定版】

### メガロス南砂町SUNAMO

ルフレ会員種別はこちら⇒

 店舗情報
 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

※黄色枠内、暫定版からの変更となります。ルフレ加温ヨーガですが一時的に通常の女性限定クラスに変更とさせていただきます。

					MEGALOS I	Minamisunamachi	SUNAMO Time Line	For Studio , Gym ,					
		月曜日			火曜日	o		水曜日	O		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	スタジオム	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						8:30
9:00													9:00
9:30													9:30
10:00	【WEB予約制】 定員12名	【WEB予約制】 定員30名		【WEB予約制】定員40名			【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員30名		【WEB予約制】 定員40名			10:00
10:30 11:00	10:30-11:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45-	10:30-11:15 ヴォーカリズム		10:30-11:00 エンジョイエアロ(初級) 中村優子	10:30-11:15 ベビーミライク	10:40-11:00 ゆっくり歩行	10:30-11:15 トラディショナルヨーガ 尼田	10:30-11:15 太極拳 YUMI 弓		10:30-11:00 エンジョイエアロ(初級) 岩岡純子	10:30-11:15 ベビーミライク	10:30-11:00 アクアダンス 荒木 彩芳	- 10:30 - 11:00
11:30	大里茉莉 【WEB予約制】定員12名 11:25-12:10 Reformer Pilates	【WEB予約制】定員30名 11:30-12:15	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)	【WEB予約制】定員30名 11:30-12:00	泳法レッスン	【WEB予約制】定員12名	【WEB予約制】定員30名		【WEB予約制】定員40名 11:15-12:00 LESMILLS BODYJAM	【WEB予約制】定員30名		11:30
12:00	-Total Basic45- 大里茉莉 ↑女性限定クラス↑	ハーモニズム 麻生深雪	12:00-12:30	中村優子 【WEB予約制】定員40名	やさしいピラティス 来田奈央 【WEB予約制】 定員30名		11:40-12:10 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Stretch flow30- 豊島久美子 【WEB予約制】 定員12名	オリジナルコンディショニング ORI	12:00-12:30	相野みく 【WEB予約制】定員40名	11:45-12:30 加温ヨーガ		12:00
12:30	【WEB予約制】定員25名 12:35-13:05	【WEB予約制】定員30名 12:30-13:15	スイムトレーニング 	12:15-13:00 LESMILLS BODYCOMBAT	12:15-13:00 ボディデザインピラティス 本田本山		12:20-13:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】	【WEB予約制】定員30名 12:30-13:15	アクアダンス 成田智真 12:40-13:00 フィンレッスン	12:20-13:05 ZUMBA	- じゅんこ 【WEB予約制】定員30名	12.40 12.00 333+175	12:30
13:00	TOBIPPA 塩倉楓菜	トラディショナルヨーガ明日美	■有料登録制	一 山下 璃久 【WEB予約制】定員40名	来田奈央 【WEB予約制】定員8名	12:45-13:15 アクアダンス30 福井朱	-Total Basic45- 豊島久美子	オリジナルピラティス ORI	【定員20名】 ■有料登録制	紺野みく	12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ	12:40-13:00 泳法レッスン ■有料登録制	13:00
13:30	【WEB予約制】定員40名 13:30-14:15 ZUMBA®	【WEB予約制】定員8名	■何科豆琢刷 13:00-14:00 SWIMスクール	13:15-14:00 背骨コンディショニング 加藤智枝	13:20-14:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45-	13:30-14:00 スイムトレーニング	【WEB予約制】定員35名 13:30-14:15 LESMILLS	【WEB予約制】定員8名 13:35-14:20 Reformer Pilates	■有料豆鉱制 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	↑女性限定クラス↑	■ 有料豆琢制 13:00-14:00 SWIMスクール	13:30
14:00	橋詰奈美 【WEB予約制】定員40名	13:45-14:30 加温ヨーガ 江美	14:00-14:30 パーソナルレッスン	【WEB予約制】定員40名 14:15-15:00	來田奈央	14:00-14:30 パーソナルレッスン	BODYSTEP 松井由美子 【WEB予約制】定員40名	-Total Basic45- 坂本絢子 ↑女性限定クラス↑		~HOUSEDANCE~ 万里 【WEB予約制】定員40名	【WEB予約制】定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】		14:00
14:30	14:30-15:15 LESMILLS	↑女性限定クラス↑		ZUMBA® TSUKASA			14:30-15:15 LESMILLS			14:30-15:15 LESMILLS	-Total Basic45- じゅんこ		14:30
15:00	BODYJAM 橋詰奈美						BODYCOMBAT kyohei			BODYBALANCE よう 奇数週「stren	ngth]		15:00
15:30 16:00	15:30-16:30	15:30-16:30 ミライク		15:30-16:30	15:30-16:30 ミライク		15:30-16:30 ストリートダンス	15:30-16:30 ミライク		偶数週「flexibusing [15:30-16:30]			15:30 16:00
16:30	キッズ商品	キッズクラス		キッズ商品	キッズクラス		スタートクラス	キッズクラス		キッズ商品	キッズクラス		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 チアダンス 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 キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス		17:00
17:30													17:30
18:00	17:30-18:30 キッズ商品			17:30-18:30 チアダンス ジュニアクラス	17:30-18:30 ミライクRUN					17:30-18:30 キッズ商品	17:30-18:30 ミライクRUN		18:00
18:30					【WEB予約制】定員8名								18:30
19:00		【WEB予約制】 定員30名		【WEB予約制】定員40名 19:10-19:55	18:50-19:35 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- ( ) ( ) ( )		【WEB予約制】定員40名 19:10-19:55	【WEB予約制】定員8名 19:10-19:55		【WEB予約制】定員40名 19:00-19:45 LESMILLS	【WEB予約制】定員30名		19:00
19:30	【WEB予約制】定員12名 19:35-20:20 Reformer Pilates【ルフレ限定】	19:25-20:10 ヒーリングアロマヨーガ45	19:30-20:00 パーソナルレッスン	LESMILLS ATTACK YU-SEI	綿貫夏生	■有料登録制	LESMILLS BODYJAM 紺野みく	Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓菜		ATTACK 原田悠茉 【WEB予約制】定員40名	19:15-20:00 加温ヨーガ 江美	19:30-20:00 T-Crush 湯川水都	19:30
20:00	-Total Basic45- 塩倉楓菜		20:00-20:30 アクアダンス30 福井朱	【WEB予約制】定員40名 20:10-20:55 LESMILLS	【WEB予約制】定員30名 20:05-20:50 LESMILLS BODYBALANCE	19:30-20:30 SWIMスクール	【WEB予約制】定員40名	↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】定員30名	20:00-20:30 アクアダンス ラナ	20:00-20:45 LESMILLS	【WEB予約制】定員30名 20:15-21:00	■有料登録制	20:00
20:30	【WEB予約制】定員15名 20:50-21:10【ルフレ限定】	20:30-21:15 LESMILLS BODYBALANCE		LESMILLS BODYCOMBAT YU-SEI	~strength~ 山口 真奈	■有料登録制	20:25-21:10 FIT HOP	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく		BODYCOMBAT 原田悠茉	20:15-21:00 加温3-ガ 江美	20:00-21:00 SWIMスクール	20:30
21:00 21:30	VOLTBOX maximum(暗闇)籠谷怜 【WEB予約制】 定員15名	秋山美幸 奇数週「strength」	20:45-21:30 スイムトレーニング	【WEB予約制】定員15名 21:15-21:35【ルフレ限定】 VOLTBOX maximum (暗闇)	【WEB予約制】定員30名 21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE	20:30-21:30 SWIMスクール	NOA	【WEB予約制】定員8名	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 籠谷怜	↑女性限定クラス↑	21:00-21:20 泳法レッスン	21:00 - 21:30
22:00	21:25-21:45 VOLTBOX maximum(暗闇)籠谷怜	奇釵過「Strengtn」 偶数週「flexibility」		【WEB予約制】定員15名 21:50-22:10 VOLTBOX maximum(暗闇)	~flexibility~ 山口 真奈			21:30-22:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45-					22:00
22:30				VOLIDOA IIIdXIIIIUIII(咱間)				紺野みく 👹 🔘					22:30
23:00					マシンジ	ム・プール利用時間は 22	: 50 館內退出時間 2	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	o		日曜日	o		
	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						8:30		
9:00	10:00							
3700								
9:30			OPEN				9:30	
10:00							10:00	
10.00							10.00	
10:30							10:30	
11:00	10:30-11:30 ストリートダンス	10:30-11:30 ミライク		10:30-11:30	10:30-11:30 ミライク		11:00	
11.00	キッズクラス	キッズクラス		キッズ商品	キッズクラス		11700	
11:30	【WEB予約制】定員40名						11:30	
12:00	11:45-12:30	14 45 12 20		【WEB予約制】定員12名 11:55-12:40	44 45 40 00		12:00	
12.00	トラディショナルヨーガ 中川昇	11:45-12:30 ベビーミライク		Reformer Pilates【ルフレ限定】	11:45-12:30 ベビーミライク		12.00	
12:30				-Total Basic45- 世界千夏			12:30	
13:00	【WEB予約制】定員40名 12:50-13:35	【WEB予約制】定員30名 12:50-13:20		【WEB予約制】定員12名	【WEB予約制】定員30名		13:00	
13.00	LESMILLS BODYCOMBAT	骨盤調整 中川昇		12:55-13:40 Reformer Pilates	12:50-13:35 トラディショナルヨーガ		13.00	
13:30	齊藤 慎哉			-Total Basic45- 牛鼻千夏	西内やよい		13:30	
14:00	【WEB予約制】定員35名 13:50-14:35			↑ <b>女性限定クラス</b> ↑ 【WEB予約制】 定員25名			14:00	
14.00	LESMILLS BODYSTEP	14:00-15:00		14:05-14:35	14:00-15:00		14.00	
14:30	美宅玲子	ミライク ジュニアクラス		TOBIPPA 塩倉楓菜	ミライク ジュニアクラス		14:30	
15:00	【WEB予約制】定員40名 14:50-15:35			【WEB予約制】定員40名	J 1=7 7 J/K		15:00	
13.00	ZUMBA®			15:00-15:45 LESMILLS		15 10 15 55	15.00	
15:30	紺野みく	15:00-16:00 ミライクRUN		BODYATTACK 黒澤朱音		15:10-15:55 スイムトレーニング45	15:30	
16:00	【WEB予約制】定員12名			【WEB予約制】定員40名	【WEB予約制】 定員12名		16:00	
10.00	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】	【WEB予約制】定員30名		16:00-16:45	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】	■有料登録制	10,00	
16:30	-Total Basic45- 紺野みく	16:15-17:00 ボディデザインピラティス		ZUMBA® LISA	-Total Basic45- 塩倉楓菜	16:00-17:00 SWIMスクール	16:30	
17:00		美宅玲子		【WEB予約制】定員40名			17:00	
17700	【WEB予約制】定員25名 17:10-17:40			17:00-17:45 フリースタイルSTAGE	【WEB予約制】定員30名	17:00-17:20 泳法レッスン		
17:30	TOBIPPA 籠谷怜	【WEB予約制】定員30名 17:30-18:15	-	~HIPHOP~ LISA	17:15-18:00 加温ヨーガ	17:30-18:00	17:30	
18:00	【WEB予約制】定員15名	加温ヨーガ			GAYA	パーソナルッスン	18:00	
10.00	18:00-18:20【ルフレ限定】 VOLTBOX maximum(暗闇)籠谷怜	齋藤こず恵 	18:00-18:30 パーソナルッスン	【WEB予約制】定員25名 18:10-18:40	↑ <b>女性限定クラス</b> ↑ 【WEB予約制】 定員30名		10.00	
18:30	【WEB予約制】定員15名 18:30-18:50	【WEB予約制】定員30名 18:30-19:15	18:30-19:00	TOBIPPA 坂本	18:15-19:00		18:30	
19:00	VOLTBOX maximum(暗闇)籠谷怜	加温ヨーガ	T-Crush 木内翔太	↑女性限定クラス↑	加温ヨーガ GAYA		19:00	
13.00		齋藤こず恵  ↑ <b>女性限定クラス</b> ↑	19:10-19:30 泳法レッスン				13700	
19:30			19:30-20:00				19:30	
20:00			スイムトレーニング				20:00	
				マシンジム・プール利力		退出時間 20:00		
20:30				□ ピンク色のクラスは初心者向け			20:30	
21:00				□ 有料登録制のクラスです。別は			21:00	
_1.00	マシンジム・プール利	J用時間 20:50 館内領	<b>退出時間 21:00</b>	□ 先月と変更点のある箇所となり		ら願いいたします。		
21:30					上、事前の予約が必要となります。		21:30	
22:00	<b>《祝日特別スケジュールについての</b> ・祝日は、プログラムが変更になる場			フルタイム会員、U-30会員、U-	)異なります(1枠消化で新たに予約 35会員、U-39会員、パパママ会員(	の方は8枠	22:00	
,00		ったことでなる。 ては、別紙スケジュールにてご確認くだ	ださい。	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				
22:30	・スケジュールの配布ですが、4月と1	10月のみとさせていただきます。 内掲示、HP、アプリのお知らせにてご	確認をお願いいたします	・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。			22:30	
23:00	・代行につきましてはHP、アプリのお		ⅰ圧ロ心でのフ까只∨ いいこしみ У 。	・スタジオへの入場は、レッスン開始 ・ご予約された場所(立ち位置)			23:00	
23.00				・急な休講・変更がある場合がごさ	います。都合によりスケジュールの変勢	更をさせて頂くことがございます。	23.00	



## VOLTBOX

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





# **TOBIPPA**

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

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