

メガロス南砂町SUNAMO



※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。

マシンジム・プール利用時間は 22:50 館内退出時間 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							9:00
9:30							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 キッズ商品	10:30-11:30 ミライク キッズクラス		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 トラディショナルヨーガ 中川昇	11:45-12:30 ベビミライク		11:55-12:40 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 牛鼻千夏	11:45-12:30 ベビミライク		12:00
12:30	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員30名		【WEB予約制】 定員12名	【WEB予約制】 定員30名		12:30
13:00	12:50-13:35 LESMILLS BODYCOMBAT 齊藤 慎哉	12:50-13:20 骨盤調整 中川昇		12:55-13:40 Reformer Pilates -Total Basic45- 牛鼻千夏	12:50-13:35 トラディショナルヨーガ 西内やよい		13:00
13:30	【WEB予約制】 定員35名			↑女性限定クラス↑			13:30
14:00	13:50-14:35 LESMILLS BODYSTEP 美宅玲子			【WEB予約制】 定員25名			14:00
14:30	【WEB予約制】 定員40名	14:00-15:00 ミライク ジュニアクラス		14:05-14:35 TOBIPPA 塩倉楓菜	14:00-15:00 ミライク ジュニアクラス		14:30
15:00	14:50-15:35 ZUMBA® 紺野みく			【WEB予約制】 定員40名			15:00
15:30	【WEB予約制】 定員12名	15:00-16:00 ミライクRUN		15:00-15:45 LESMILLS BODYATTACK 黒澤朱音		15:10-15:55 スイムトレーニング45	15:30
16:00	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 紺野みく	【WEB予約制】 定員30名		【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員12名		16:00
16:30		16:15-17:00 ボディデザインピラティス 美宅玲子		16:00-16:45 ZUMBA® LISA	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓菜	■有料登録制 16:00-17:00 SWIMスクール	16:30
17:00	【WEB予約制】 定員25名			【WEB予約制】 定員40名			17:00
17:30	17:10-17:40 TOBIPPA 龍谷伶	【WEB予約制】 定員30名		17:00-17:45 フリースタイルSTAGE ～HIPHOP～ LISA	【WEB予約制】 定員30名	17:00-17:20 泳法レッスン	17:30
18:00	【WEB予約制】 定員15名 18:00-18:20【ルフレ限定】 VOLTBOX maximum (暗闇) 龍谷伶	17:30-18:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵		【WEB予約制】 定員25名	↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】 定員30名		18:00
18:30	【WEB予約制】 定員15名 18:30-18:50 VOLTBOX maximum (暗闇) 龍谷伶	【WEB予約制】 定員30名	18:00-18:30 パーソナルレッスン	18:10-18:40 TOBIPPA 坂本	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA		18:30
19:00		↑女性限定クラス↑		↑女性限定クラス↑			19:00
19:30			19:10-19:30 泳法レッスン				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

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



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



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

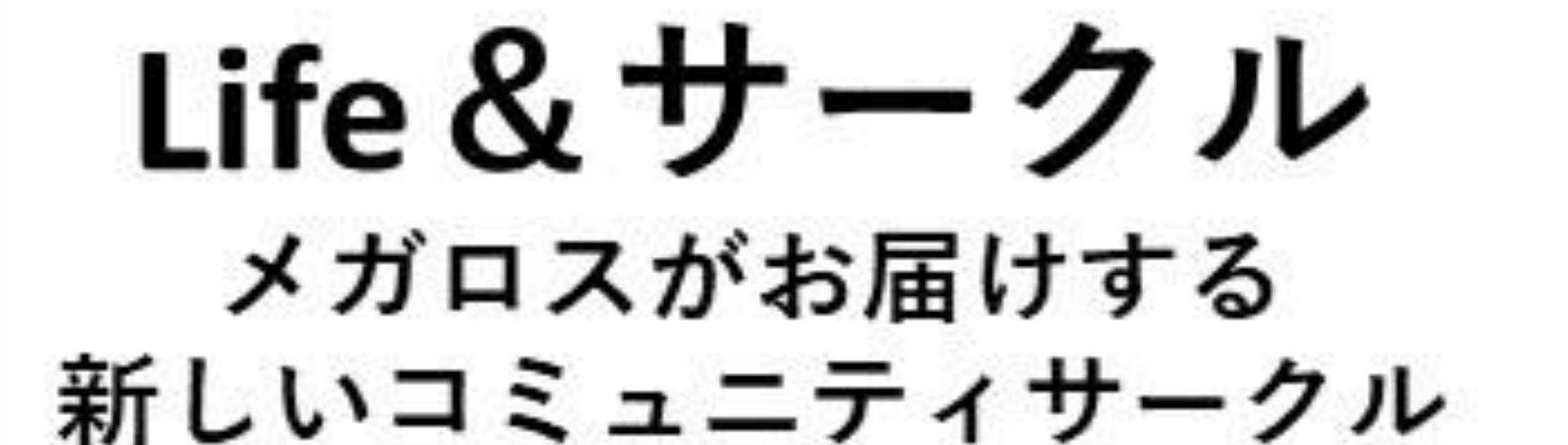
詳細はこちら



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



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