

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																	
9:30																	
10:00																	
10:30	【WEB予約制】 定員12名 10:30-11:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 大里茉莉 🦶🦶	【WEB予約制】 定員30名 10:30-11:15 ヴォーカリズム 麻生深雪	11:00-12:30 アクアダンス30 皆川 桂太	【WEB予約制】 定員40名 10:30-11:00 エンジョイエロ（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 11:00-11:20 泳法レッスン	【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	12:00-12:30 アクアダンス 成田智真	【WEB予約制】 定員40名 10:30-11:00 エンジョイエロ（初級） 若岡純子	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	【WEB予約制】 定員12名 11:25-12:10 Reformer Pilates -Total Basic45- 大里茉莉 🦶🦶	11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪		【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	【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 11:45-12:30 加温ヨーガ じゅんこ	11:00			
11:30	【WEB予約制】 定員12名 11:25-12:10 Reformer Pilates -Total Basic45- 大里茉莉 🦶🦶			【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 12:00-12:30 スイムトレーニング	【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		【WEB予約制】 定員30名 12:20-13:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 豊島久美子 🦶🦶			【WEB予約制】 定員40名 12:20-13:05 ZUMBA 紺野みく	【WEB予約制】 定員30名 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ	12:00		
12:00	↑女性限定クラス↑			【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 12:15-13:00 LESMILLS BODYCOMBAT 山下 璃久		【WEB予約制】 定員30名 12:20-13:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 豊島久美子 🦶🦶			【WEB予約制】 定員30名 12:30-13:15 オリジナルピラティス ORI	【WEB予約制】 定員40名 12:20-13:05 ZUMBA 紺野みく	【WEB予約制】 定員30名 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ	12:30	
12:30	【WEB予約制】 定員25名 12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓菜			【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			【WEB予約制】 定員35名 13:30-14:15 LESMILLS BODYSTEP 松井由美子	【WEB予約制】 定員8名 13:35-14:20 Reformer Pilates -Total Basic45- 坂本絢子 🦶🦶	【WEB予約制】 定員40名 13:30-14:15 フリースタイルSTAGE 〜HOUSE DANCE〜 万里	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	13:00
13:00	【WEB予約制】 定員40名 13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美			【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶
13:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美		【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei			【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう		【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	14:00					
14:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei			【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう		【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	14:30					
14:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA			【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei		【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	15:00				
15:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA		【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei		【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	15:30				
15:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei		【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	16:00				
16:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	16:30				
16:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	17:00				
17:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	17:30				
17:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	18:00				
18:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	18:30				
18:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	19:00				
19:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	19:30				
19:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	20:00				
20:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	20:30				
20:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	21:00				
21:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	21:30				
21:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	22:00				
22:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	22:30				
22:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	23:00				
23:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	23:30				
23:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	24:00				
24:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	24:30				
24:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	25:00				
25:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	25:30				
25:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	26:00				
26:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	26:30				
26:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	27:00				
27:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	27:30				
27:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	28:00				
28:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	28:30				
28:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30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 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】 定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 🦶🦶	29:00				
29:00</																	

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			12:00-15:00 社内研修にて1コース（意図）のみ 使用させていただきます。 ウォーキングコース及び道泳4コースは ご利用いただけます。			12:00-15:00 社内研修にて1コース（意図）のみ 使用させていただきます。 ウォーキングコース及び道泳4コースは ご利用いただけます。	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 ペビーミライク		11:55-12:40 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 牛鼻千夏	11:45-12:30 ペビーミライク		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 齋藤 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		15:00-16:00 ミライクRUN	15:00-15:45 LESMILLS BODYATTACK 黒澤朱音		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	
16:30	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 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 17:30-18:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	17:00-17:45 フリースタイルSTAGE ～HIPHOP～ LISA	【WEB予約制】 定員30名 17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	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		【WEB予約制】 定員25名 18:10-18:40 TOBIPPA 坂本	↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】 定員30名 18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA	17:30-18:00 パーソナルッスン	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 18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	18:30-19:00 T-Crush 木内翔太			18:30	
19:00		↑女性限定クラス↑	19:10-19:30 泳法レッスン			19:00	
19:30			19:30-20:00 スイムトレーニング			19:30	
20:00	マシンジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00						20:00
20:30	◆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。 □ オレンジ色クラスはルフレ専用クラス（女性限定）です。ルフレ会員への登録が必要となります。 □ 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。 □ 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。 □ 先月と変更点のある箇所となります。 □ 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。						20:30
21:00	マシンジム・プール利用時間 20:50 館内退出時間 21:00						21:00
21:30	《祝日特別スケジュールについてのご案内》 ・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。						21:30
22:00							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



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