メガロス南砂町SUNAMO



 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

	MEGALOS Minamisunamachi SUNAMO Time Line For Studio , Gym ,												
	スタジオA	月曜日 スタジオ <i>B</i>	プール	スタジオA	火曜日 スタジオ <i>B</i>	プール	スタジオA	水曜日 スタジオ <i>B</i>	プール	スタジオA	木曜日 スタジオB	プール	
8:30	A) J) IA	A) J) II		A) JAIA	N J J J I D		AJJAA	A) JIII		A) J) IA	A J J J I D		8:30
						10	:00						
9:00													9:00
9:30						UP							9:30
10:00													10:00
10:30	【WEB予約制】定員12名 10:30-11:15	【WEB予約制】定員30名		【WEB予約制】定員40名 10:30-11:00			【WEB予約制】定員40名	【WEB予約制】定員30名		【WEB予約制】定員40名 10:30-11:00		10.20 11.00	10:30
11:00	Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45-	10:30-11:15 ヴォーカリズム 麻生深雪		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		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	11:00
11:30	大里茉莉 【WEB予約制】定員12名	【WEB予約制】定員30名	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	【WEB予約制】定員30名	11:00-11:20 泳法レッスン	/UH	【WEB予約制】定員30名		【WEB予約制】定員40名 11:15-12:00			11:30
11.50	11:25-12:10 Reformer Pilates -Total Basic45-	11:30-12:15 ハーモニズム		バーニングエアロ(中級) 中村優子	11:30-12:00 やさしいピラティス 本四本中		【WEB予約制】定員12名 11:40-12:10 Reformer Pilates【ルフレ限定】	11:30-12:15 オリジナルコンディショニング		LESMILLS BODYJAM 紺野みく	【WEB予約制】定員30名		11.50
12:00	-Total Basic45- 大里茉莉 ↑女性限定クラス ↑	麻生深雪	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	来田奈央 【WEB予約制】定員30名		-Stretch flow30- 豊島久美子 【WEB予約制】 定員12名	ORI	12:00-12:30 アクアダンス 成田智真	【WEB予約制】定員40名	_ 11:45-12:30 加温ヨーガ - じゅんこ		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	12:35-12:55 泳法レッスン	LESMILLS BODYCOMBAT	12:15-13:00 ボディデザインピラティス		12:20-13:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】	【WEB予約制】定員30名 12:30-13:15	12:40-13:00 フィンレッスン	12:20-13:05 ZUMBA	【WEB予約制】定員30名		12:30
13:00	TOBIPPA 塩倉楓菜	トラディショナルヨーガ 明日美	12.33 12.33 MAD ///	山下 璃久 【WEB予約制】定員40名	来田奈央	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】	紺野みく	12:45-13:30 加温ヨーガ	12:40-13:00 泳法レッスン	13:00
13:30	【WEB予約制】定員40名		■有料登録制 13:00-14:00	13:15-14:00 背骨コンディショニング	【WEB予約制】定員8名 13:20-14:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】		【WEB予約制】定員35名 13:30-14:15	【WEB予約制】定員8名	■有料登録制 13:00-14:00	【WEB予約制】定員40名 13:30-14:15	じゅんこ ↑ 女性限定クラス ↑	■有料登録制 13:00-14:00	13:30
14:00	13:30-14:15 ZUMBA® +香=+ 大 辛	【WEB予約制】定員30名 13:45-14:30	SWIMスクール	加藤智枝	-Total Basic45- 來田奈央	13:30-14:00 スイムトレーニング	LESMILLS BODYSTEP	13:35-14:20 Reformer Pilates -Total Basic45-	SWIMスクール	フリースタイルSTAGE ~HOUSEDANCE~	【WEB予約制】定員8名	SWIMスクール	14:00
	橋詰奈美 【WEB予約制】定員40名	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		14:00-14:30 パーソナルレッスン	松井由美子 【WEB予約制】定員40名	坂本絢子 ↑女性限定クラス↑		万里 【WEB予約制】定員40名	14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】		
14:30	14:30-15:15 LESMILLS			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			15:00
15:30										奇数週「strener) 偶数週「flexib			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 キッズ商品	15:30-16:30 ミライク キッズクラス		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 キッズ商品	15:30-16:30 ミライク キッズクラス		16:00
16:30													16:30
17:00	16:30-17:30	16:30-17:30 ミライク		16:30-17:30 チアダンス	16:30-17:30 ミライク		16:30-17:30 ストリートダンス	16:30-17:30 ミライク		16:30-17:30	16:30-17:30 ミライク		17:00
	キッズ商品	ジュニアクラス	16:30-18:30 社内研修にて1コース(窓側)のみ	キッズクラス	ジュニアクラス	16:30-18:30 社内研修にて1コース(窓側)のみ	キッズクラス	ジュニアクラス	16:30-18:30 社内研修にて1コース(窓側)のみ	キッズ商品	ジュニアクラス	16:30-18:30 社内研修にて1コース(窓側)のみ	
17:30	17.20 10.20		使用させていただきます。 ウォーキングコース及び遊泳4コースは ご利用いただけます。	17:30-18:30	17.20 10.20	使用させていただきます。 ウォーキングコース及び遊泳4コースは ご利用いただけます。			使用させていただきます。 ウォーキングコース及び遊泳4コースは ご利用いただけます。	17.20.10.20	17.20 10.20	使用させていただきます。 ウォーキングコース及び遊泳4コースは ご利用いただけます。	17:30
18:00	17:30-18:30 キッズ商品		とイリカリンにたりより。	チアダンス ジュニアクラス	17:30-18:30 ミライクRUN	これがしただりあり。			とか用いたたります。	17:30-18:30 キッズ商品	17:30-18:30 ミライクRUN	とか用いたためみす。	18:00
18:30					【WEB予約制】定員8名								18:30
19:00				【WEB予約制】 定員40名	18:50-19:35 Reformer Pilates【ルフレ限定】		【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員8名		【WEB予約制】定員40名 19:00-19:45	【WEB予約制】定員30名		19:00
19:30	【WEB予約制】定員12名	【WEB予約制】定員30名 19:25-20:10		19:10-19:55 LESMILLS	-Total Basic45- 綿貫夏生		19:10-19:55 LESMILLS	19:10-19:55 Reformer Pilates		LESMILLS ATTACK	19:15-20:00		19:30
20:00	19:35-20:20 Reformer Pilates【ルフレ限定】	t-リングアロマヨーガ45 秋山美幸	19:30-20:00 パーソナルレッスン	ATTACK YU-SEI	【WEB予約制】 定員30名	■有料登録制 19:30-20:30	BODYJAM 紺野みく	-Total Basic45- 塩倉楓菜 ↑女性限定クラス↑		原田悠茉 【WEB予約制】定員40名	加温ヨーガ 江美 	19:30-20:00 T-Crush 湯川水都	20:00
	-Total Basic45- 塩倉楓菜	【WEB予約制】定員30名	- 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	20:05-20:50 LESMILLS BODYBALANCE	SWIMスクール	【WEB予約制】定員40名	【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	
20:30	【WEB予約制】定員15名	20:30-21:15 LESMILLS BODYBALANCE		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		BODYCOMBAT 原田悠茉	加温3-21.00 加温3-ガ 江美	20:00-21:00 SWIMスクール	20:30
21:00	VOLTBOX maximum(暗闇)籠谷怜	M山美幸	20:45-21:30 スイムトレーニング	【WEB予約制】定員15名	【WEB予約制】定員30名 21:05-21:50	20:30-21:30 SWIMスクール	NOA	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	↑女性限定クラス↑	21:00-21:20 泳法レッスン	21:00
21:30	【WEB予約制】定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum(暗闇)籠谷怜	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」		21:15-21:35 【ルフレ限定】 VOLTBOX maximum (暗闇) 【WER予約制】 定員15名	LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~			【WEB予約制】定員8名 21:30-22:15		21:10-21:40 TOBIPPA 籠谷怜			21:30
22:00				【WEB予約制】定員15名 21:50-22:10 VOLTBOX maximum(暗闇)	山口 真奈			Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 紺野みく					22:00
22:30													22:30
23:00					マシンジ	ブム・プール利用時間は 22	: 50 館內退出時間 2	3:00					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	

	スタジオム	上唯口 スタジオB	プール	スタジオム	ロ唯口 スタジオB	プール	-
8:30			10				8
9:00			10:				9
			OP	FΛ			
9:30							9
10:00							10
10:30							10
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 キッズ商品	10:30-11:30 ミライク		11
	キッズクラス	キッズクラス			キッズクラス		
11:30	【WEB予約制】定員40名						11
12:00	11:45-12:30	11:45-12:30		【WEB予約制】定員12名 11:55-12:40	11:45-12:30		12
	トラディショナルヨーガ 中川昇	ベビーミライク		Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- ************************************	ベビーミライク		
12:30	【MED圣幼生儿 中日40万	TM/CD交纳生门 中日20万		牛鼻千夏			12
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 12:55-13:40	【WEB予約制】定員30名 12:50-13:35		13
	LESMILLS BODYCOMBAT	骨盤調整 中川昇	12:00-15:00 社内研修にて1コース(窓側)のみ	Reformer Pilates -Total Basic45	トラディショナルヨーガ	12:00-15:00 社内研修にて1コース(窓側)のみ	
13:30	齊藤 慎哉		使用させていただきます。	牛鼻千夏	西内やよい	使用させていただきます。	13
14:00	【WEB予約制】定員35名 13:50-14:35		ウォーキングコース及び遊泳4コースは ご利用いただけます。	↑ 女性限定クラス ↑ 【WEB予約制】 定員25名		ウォーキングコース及び遊泳4コースは ご利用いただけます。 -	14
	LESMILLS BODYSTEP	14:00-15:00		14:05-14:35	14:00-15:00		
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
15:00	【WEB予約制】定員40名 14:50-15:35			【WEB予約制】定員40名			15
	ZUMBA®			15:00-15:45 LESMILLS		15.10 15 55	1
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	13
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
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	1
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
17:00		美宅玲子		【WEB予約制】定員40名			17
17.00	【WEB予約制】定員25名			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	17:10-17:40 TOBIPPA 籠谷怜	【WEB予約制】定員30名	_	\sim HIPHOP \sim	17:15-18:00 加温ヨーガ	17.20 10.00	17
10.00	【WEB予約制】定員15名	17:30-18:15 加温ヨーガ		LISA	GAYA	17:30-18:00 パーソナルッスン	47
18:00	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	【WEB予約制】定員25名	↑ 女性限定クラス ↑ 【WEB予約制】 定員30名		18
18:30	【WEB予約制】定員15名 18:30-18:50	【WEB予約制】定員30名	パーソナルッスン	18:10-18:40 - TOBIPPA 坂本	18:15-19:00		18
10.00	VOLTBOX maximum(暗闇)籠谷怜	18:30-19:15 加温ヨーガ	18:30-19:00 T-Crush 木内翔太		加温ヨーガ GAYA		
19:00		齋藤こず恵 	40.40.40.00.22				19
19:30		↑女性限定クラス↑	19:10-19:30 泳法レッスン				19
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	用時間 19:50 館内	退出時間 20:00	20
20:30				□ ピンク色のクラスは初心者向け	◆スタジオレッスンについて◆		20
				□ オレンジ色クラスはルフレ専用な	フラス(女性限定)です。ルフレ会員 金、参加料金が必要となります。	られる登録が必要となります。	2:
21:00			9 LU 11 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	 □ 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。 			
21:30	マシンジム・プール利	J用時間 20:50 館内边	退出時間 21:00				
	《祝日特別スケジュールについての			・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)			
22:00				フルタイム会員、U-30会員、U-35会員、U-39会員、パパママ会員の方は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			
22:30	《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1	LO月のみとさせていただきます。		・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。			
	スケジュールをご覧になる際は館内 ・代行につきましてはHP、アプリのお	対掲示、HP、アプリのお知らせにてごう 知らせにて更新いたします。	確認をお願いいたします。	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。			
23:00					にてご参加ください。 ざいます。都合によりスケジュールの変〕	更をさせて頂くことがございます。	23



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 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