

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	11:00-11:30 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 ゆっぴり歩行	【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	12:00-12:30 アクアダンス 成田智貴	【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 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			【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	11:00-11:20 泳法レッスン		【WEB予約制】 定員12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 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 11:30-12:15 オリジナルコンディショニング ORI
11:30	【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 12:15-13:00 LESMILLS BODYCOMBAT 山下 璃久	【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8名 13:20-14:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 来田奈央 🦶🦶	【WEB予約制】 定員8名 13:35-14:20 Reformer Pilates -Total Basic45- 坂本鞠子 🦶🦶	12:20-13:05 ZUMBA 紺野みく		【WEB予約制】 定員20名 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ	12:40-13:00 泳法レッスン	
12:00	【WEB予約制】 定員40名 13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員20名 13:45-14:30 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	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	14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei				13:30-14:00 スイムトレーニング			14:00-14:30 パーソナルレッスン
13:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	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 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	
13:30	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 ミライク キッズクラス
14:00	16:30-17:30 キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	16:30-18:30 社内研修にて1コース（密閉）のみ 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。	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	16:30-18:30 社内研修にて1コース（密閉）のみ 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。	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	16:30-18:30 社内研修にて1コース（密閉）のみ 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。	16:30-17:30 キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	16:30-18:30 社内研修にて1コース（密閉）のみ 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。	17:00
14:30	17:30-18:30 キッズ商品	19:25-20:10 ヒーリングヨガ45 秋山美幸		19:30-20:00 パーソナルレッスン	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	19:10-19:55 LESMILLS ATTACK YU－SEI		19:10-19:55 LESMILLS BODYJAM 紺野みく	19:10-19:55 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓菜 🦶🦶		19:15-20:00 加温ヨーガ 江美
15:00	【WEB予約制】 定員12名 19:35-20:20 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓菜 🦶🦶		20:30-21:15 LESMILLS BODYBALANCE 秋山美幸		20:00-20:30 アクアダンス30 福井朱	20:10-20:55 LESMILLS ATTACK YU－SEI	20:05-20:50 LESMILLS BODYBALANCE 〜strength〜 山口 真奈		20:25-21:10 FIT HOP NOA			20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	
15:30		20:45-21:30 スイムトレーニング		21:15-21:35 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum（暗闇）				21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE 〜flexibility〜 山口 真奈		21:30-22:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 紺野みく 🦶🦶	21:00-21:40 TOBIPPA 龍谷伶		21:00-21:20 泳法レッスン
16:00	21:50-22:10 VOLTBOX maximum（暗闇）		21:50-22:10 VOLTBOX maximum（暗闇）		21:50-22:10 VOLTBOX maximum（暗闇）	21:50-22:10 VOLTBOX maximum（暗闇）	21:50-22:10 VOLTBOX maximum（暗闇）		21:50-22:10 VOLTBOX maximum（暗闇）			21:50-22:10 VOLTBOX maximum（暗闇）	
16:30		22:15-22:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		22:15-22:45 VOLTBOX maximum（暗闇）				22:15-22:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		22:15-22:45 VOLTBOX maximum（暗闇）	22:15-22:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		22:15-22:45 VOLTBOX maximum（暗闇）
17:00	22:45-23:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		22:45-23:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		22:45-23:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	22:45-23:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	22:45-23:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		22:45-23:15 VOLTBOX maximum（暗闇）			22:45-23:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	
17:30		23:15-23:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		23:15-23:45 VOLTBOX maximum（暗闇）				23:15-23:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		23:15-23:45 VOLTBOX maximum（暗闇）	23:15-23:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		23:15-23:45 VOLTBOX maximum（暗闇）
18:00	23:45-24:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		23:45-24:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		23:45-24:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	23:45-24:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	23:45-24:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		23:45-24:15 VOLTBOX maximum（暗闇）			23:45-24:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	
18:30		24:15-24:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		24:15-24:45 VOLTBOX maximum（暗闇）				24:15-24:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		24:15-24:45 VOLTBOX maximum（暗闇）	24:15-24:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		24:15-24:45 VOLTBOX maximum（暗闇）
19:00	24:45-25:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		24:45-25:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		24:45-25:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	24:45-25:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	24:45-25:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		24:45-25:15 VOLTBOX maximum（暗闇）			24:45-25:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	
19:30		25:15-25:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		25:15-25:45 VOLTBOX maximum（暗闇）				25:15-25:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		25:15-25:45 VOLTBOX maximum（暗闇）	25:15-25:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		25:15-25:45 VOLTBOX maximum（暗闇）
20:00	25:45-26:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		25:45-26:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		25:45-26:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	25:45-26:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	25:45-26:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		25:45-26:15 VOLTBOX maximum（暗闇）			25:45-26:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	
20:30		26:15-26:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		26:15-26:45 VOLTBOX maximum（暗闇）				26:15-26:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		26:15-26:45 VOLTBOX maximum（暗闇）	26:15-26:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		26:15-26:45 VOLTBOX maximum（暗闇）
21:00	26:45-27:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		26:45-27:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		26:45-27:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	26:45-27:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	26:45-27:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		26:45-27:15 VOLTBOX maximum（暗闇）			26:45-27:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	
21:30		27:15-27:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		27:15-27:45 VOLTBOX maximum（暗闇）				27:15-27:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		27:15-27:45 VOLTBOX maximum（暗闇）	27:15-27:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		27:15-27:45 VOLTBOX maximum（暗闇）
22:00	27:45-28:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		27:45-28:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		27:45-28:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	27:45-28:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	27:45-28:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		27:45-28:15 VOLTBOX maximum（暗闇）			27:45-28:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	
22:30		28:15-28:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		28:15-28:45 VOLTBOX maximum（暗闇）				28:15-28:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		28:15-28:45 VOLTBOX maximum（暗闇）	28:15-28:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		28:15-28:45 VOLTBOX maximum（暗闇）
23:00	28:45-29:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		28:45-29:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		28:45-29:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	28:45-29:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	28:45-29:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		28:45-29:15 VOLTBOX maximum（暗闇）			28:45-29:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	
23:30		29:15-29:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		29:15-29:45 VOLTBOX maximum（暗闇）				29:15-29:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		29:15-29:45 VOLTBOX maximum（暗闇）	29:15-29:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		29:15-29:45 VOLTBOX maximum（暗闇）
24:00	29:45-30:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		29:45-30:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		29:45-30:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	29:45-30:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	29:45-30:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		29:45-30:15 VOLTBOX maximum（暗闇）			29:45-30:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	
24:30		30:15-30:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		30:15-30:45 VOLTBOX maximum（暗闇）				30:15-30:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		30:15-30:45 VOLTBOX maximum（暗闇）	30:15-30:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		30:15-30:45 VOLTBOX maximum（暗闇）
25:00	30:45-31:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		30:45-31:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		30:45-31:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	30:45-31:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	30:45-31:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		30:45-31:15 VOLTBOX maximum（暗闇）			30:45-31:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	
25:30		31:15-31:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		31:15-31:45 VOLTBOX maximum（暗闇）				31:15-31:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		31:15-31:45 VOLTBOX maximum（暗闇）	31:15-31:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		31:15-31:45 VOLTBOX maximum（暗闇）
26:00	31:45-32:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		31:45-32:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		31:45-32:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	31:45-32:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	31:45-32:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		31:45-32:15 VOLTBOX maximum（暗闇）			31:45-32:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	
26:30		32:15-32:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		32:15-32:45 VOLTBOX maximum（暗闇）				32:15-32:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		32:15-32:45 VOLTBOX maximum（暗闇）	32:15-32:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		32:15-32:45 VOLTBOX maximum（暗闇）
27:00	32:45-33:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		32:45-33:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		32:45-33:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	32:45-33:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	32:45-33:15 VOLTBOX maximum（暗闇）		32:45-33:15 VOLTBOX maximum（暗闇）			32:45-33:15 VOLTBOX maximum（暗闇）	
27:30		33:15-33:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		33:15-33:45 VOLTBOX maximum（暗闇）				33:15-33:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		33:15-33:45 VOLTBOX maximum（暗闇）	33:15-33:45 VOLTBOX maximum（暗闇）		33:15-33:45 VOLTBOX maximum（暗闇）

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（窓側）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 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 LES MILLS 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	12:00-15:00 社内研修にて1コース（窓側）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。	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 LES MILLS 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 LES MILLS 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
16:30	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 紺野みく	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		17:00-17:20 泳法レッスン	17:00
17:30	17:10-17:40 TOBIPPA 籠谷伶	【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20名		17:30
18:00	↓女性限定クラス↓ 【WEB予約制】 定員10名	17:30-18:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵			17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:30-18:00 パーソナルレッスン	18:00
18:30	18:00-18:20 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum（暗闇）籠谷伶		18:00-18:30 パーソナルレッスン	【WEB予約制】 定員20名	↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】 定員30名		18:30
19:00	【WEB予約制】 定員15名	【WEB予約制】 定員20名		18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑 ※ルフレ枠 5名	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA		19:00
19:30	18:30-18:50 VOLTBOX maximum（暗闇）籠谷伶	18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵 ※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	18:30-19:00 T-Crush 木内翔太	↑女性限定クラス↑			19:30
20:00			19:10-19:30 泳法レッスン				20:00
20:30			19:30-20:00 スイムトレーニング				20:30
21:00	マシジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00						21:00
21:30	◆スタジオレッスンについて◆						21:30
22:00	□ ピンク色のクラスは初心者向けクラスです。						22:00
22:30	□ 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。						22:30
23:00	□ 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。						23:00
	□ 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）						

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



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