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 ,					
		月曜日	→ ° •••	7 h>"-1 a	火曜日	 0 ■	7 h > 1 A	水曜日	 ° •••	7 h>"-1 a	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						10	. 00						9:00
9:30						OP	PEN						9:30
10:00													10:00
10.00	「ハバロマ幼生ル、中日10夕	「ハバロマ幼生儿、中日20々											10.00
10:30	【WEB予約制】定員12名 10:30-11:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】	【WEB予約制】定員30名 10:30-11:15		【WEB予約制】定員40名 10:30-11:00 エンジョイエアロ(初級)	10:30-11:15		【WEB予約制】定員40名 10:30-11:15	【WEB予約制】定員30名 10:30-11:15		【WEB予約制】 定員40名 10:30-11:00 エンジョイエアロ(初級)	10:30-11:15	10:30-11:00	10:30
11:00	-Total Basic45- 大里茉莉	ヴォーカリズム 麻生深雪	11:00-11:30	中村優子 【WEB予約制】 定員40名	ベビーミライク	10:40-11:00 ゆっくり歩行 11:00-11:20	トラディショナルヨーガ 尼田	太極拳 YUMI 弓		岩岡純子 【WEB予約制】 定員40名	_ ベビーミライク	アクアダンス 荒木 彩芳	11:00
11:30	【WEB予約制】定員12名 11:25-12:10	【WEB予約制】定員30名	アクアダンス30 皆川 桂太	11:15-12:00	【WEB予約制】定員30名 11:30-12:00	泳法レッスン		【WEB予約制】定員30名		11:15-12:00 LESMILLS			11:30
	Reformer Pilates	11:30-12:15 ハーモニズム		バーニングエアロ (中級) 中村優子	サンファイス ************************************		【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		BODYJAM 紺野みく	【WEB予約制】定員30名 11:45-12:30		
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	【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	加温3ーガ じゅんこ		12:00
12:30	【WEB予約制】定員25名	【WEB予約制】定員30名 12:30-13:15		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20名		12:30
13:00	12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓菜	トラディショナルヨーガ 明日美	12:35-12:55 泳法レッスン	山下 璃久	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】	対野みく	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	【WEB予約制】定員40名 13:15-14:00	【WEB予約制】定員8名 13:20-14:05	•	【WEB予約制】定員35名	【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	じゅんこ <u>※ルフレ枠 10名</u>	■有料登録制 13:00-14:00	13:30
	13:30-14:15 ZUMBA®	【WEB予約制】定員20名 13:45-14:30	SWIMスクール	背骨コンディショニング 加藤智枝	Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45-	13:30-14:00 スイムトレーニング	13:30-14:15 LESMILLS	13:35-14:20 Reformer Pilates	SWIMスクール	13:30-14:15 フリースタイルSTAGE	↑ 女性限定クラス ↑ 【WEB予約制】 定員8名	SWIMスクール	
14:00	橋詰奈美	加温3ーガ 江美	14:00-14:30	【WEB予約制】定員40名	來田奈央	14:00-14:30	BODYSTEP 松井由美子	-Total Basic45- 坂本絢子		~HOUSEDANCE~ 万里	14:00-14:45		14:00
14:30	【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15	※ルフレ枠 10名↑女性限定クラス↑	パーソナルレッスン	14:15-15:00 ZUMBA®		パーソナルレッスン	【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15	↑女性限定クラス↑		【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15	Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ		14:30
15:00	LESMILLS BODYJAM			TSUKASA			LESMILLS BODYCOMBAT			LESMILLS BODYBALANCE	0.9/00		15:00
15.20	橋詰奈美						kyohei			よう 奇数週「stren	igth]		15.20
15:30	4-004600	15:30-16:30		4 = 00 4 6 00	15:30-16:30		15:30-16:30	15:30-16:30		偶数週「flexib	oility] 15:30-16:30		15:30
16:00	15:30-16:30 キッズ商品	ミライク キッズクラス		15:30-16:30 キッズ商品	ミライクキッズクラス		ストリートダンススタートクラス	ミライク キッズクラス		15:30-16:30 キッズ商品	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
4	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	1
17:30			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	17:30-18:30		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			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			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	17:30
18:00	17:30-18:30 キッズ商品		ご利用いただけます。	チアダンス ジュニアクラス	17:30-18:30 ミライクRUN	ご利用いただけます。			ご利用いただけます。	17:30-18:30 キッズ商品	17:30-18:30 ミライクRUN	ご利用いただけます。	18:00
18:30													18:30
19:00				【MCD文幼生儿 中日40万	【WEB予約制】定員8名 18:50-19:35		【M/CD交纳生】 中日 40.4	【MCD之约生儿 中日0名		【WEB予約制】定員40名 10:00-10:45			19:00
	714/FD 3054UN 516	【WEB予約制】定員30名		【WEB予約制】定員40名 19:10-19:55 LESMILLS	Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 綿貫夏生		【WEB予約制】定員40名 19:10-19:55 LESMILLS	【WEB予約制】定員8名 19:10-19:55 Reformer Pilates		19:00-19:45 LESMILLS ATTACK	【WEB予約制】定員30名 19:15-20:00		
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	ATTACK YU-SEI	柳貝友工 ♥ ♥	■有料登録制	BODYJAM 紺野みく	-Total Basic45- 塩倉楓菜		原田悠茉	」 加温3ーガ 工美	19:30-20:00 T-Crush 湯川水都	19:30
20:00	-Total Basic45- 塩倉楓菜	孙山上羊去	20:00-20:30	【WEB予約制】定員40名 20:10-20:55	【WEB予約制】定員30名 20:05-20:50	19:30-20:30 SWIMスクール		↑ 女性限定クラス ↑ 【WEB予約制】 定員30名	20:00-20:30	【WEB予約制】定員40名 20:00-20:45	【WEB予約制】定員20名		20:00
20:30	↓女性限定クラス↓	【WEB予約制】定員30名	アクアダンス30 福井朱	20:10-20:55 LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYBALANCE ~strength~		【WEB予約制】定員40名 20:25-21:10	20:20-21:05	アクアダンスラナ	LESMILLS BODYCOMBAT 百四個学	20:15-21:00 加温ヨーガ	■有料登録制 20:00-21:00	20:30
21:00	【WEB予約制】定員10名 20:50-21:10 <u>※ルフレ枠 5名</u>	20:30-21:15 LESMILLS BODYBALANCE	20:45-21:30	YU-SEI 女性限定クラス ↓	山口 真奈 【WEB予約制】定員30名	■有料登録制 20:30-21:30	FIT HOP NOA	トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:45-21:30	原田悠茉	工美 ※ルフレ枠 10名	SWIMスクール	21:00
	VOLTBOX maximum(暗闇)籠谷怜 【WEB予約制】定員15名		20:45-21:30 スイムトレーニング	【WEB予約制】定員10名 21:15-21:35 <u>※ルフレ枠 5名</u>	21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE	SWIMスクール		【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	↑女性限定クラス↑	21:00-21:20 泳法レッスン	
21:30	21:25-21:45 VOLTBOX maximum(暗闇)籠谷怜	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」		VOLTBOX maximum(暗闇) 【WEB予約制】 定員15名	~flexibility~ 山口 真奈			21:30-22:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】		TOBIPPA 籠谷怜			21:30
22:00				21:50-22:10 VOLTBOX maximum(暗闇)				-Total Basic45- 紺野みく					22:00
22:30													22:30
23:00					フミハミ	ごん・プール利田時期け つつ	: 50 館内退出時間 2	3:00					23:00
25.00					マンフン	ムン ルイルカロリは 22		J . 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	毎调金曜日、夏期、年末年始	

					日曜日		
	スタジオム		プール	スタジオム	スタジオB	プール	
8:30			10	- 00			8
9:00			10:				S
			OP				
9:30			UP				9
10:00							1
10,00							1
10:30							10
44.00	10:30-11:30	10:30-11:30		10:30-11:30	10:30-11:30		
11:00	ストリートダンス キッズクラス	ミライク キッズクラス		キッズ商品	ミライク キッズクラス		1
11:30							1.
	【WEB予約制】定員40名			【WEB予約制】定員12名			
12:00	11:45-12:30 トラディショナルヨーガ	11:45-12:30 ベビーミライク		11:55-12:40 Reformer Pilates【ルフレ限定】	11:45-12:30 ベビーミライク		12
12:30	中川昇			-Total Basic45- 世界千夏			12
,_0	【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		1.
13:00	12:50-13:35 LESMILLS	12:50-13:20 骨盤調整	12:00-15:00	12:55-13:40	12:50-13:35	12:00-15:00	1.
	BODYCOMBAT	中川昇	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 西内やよい	社内研修にて1コース(窓側)のみ	
13:30	齊藤 慎哉 【WEB予約制】定員35名		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	牛鼻千夏 ◆ 女性限定クラス ↑		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	1
14:00	13:50-14:35		フォーキングコース及び避泳4コースは ご利用いただけます。 -	【WEB予約制】定員25名		リオーキングコース及び避泳4コースは ご利用いただけます。 ■	1
	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		1
15.00	【WEB予約制】定員40名			【WEB予約制】 定員40名			4
15:00	14:50-15:35 ZUMBA®			15:00-15:45 LESMILLS			1
15:30	紺野みく	15:00-16:00 ミライクRUN		BODYATTACK		15:10-15:55 スイムトレーニング45	1
		ZJYJKUN		黒澤朱音			
16:00	【WEB予約制】定員12名 16:00-16:45	【WEB予約制】定員30名		【WEB予約制】定員40名 16:00-16:45	【WEB予約制】定員12名 16:00-16:45		1
16:30	Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45-444	16:15-17:00		ZUMBA®	Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45-	■'日村安邺町	1
10.50	-Total Basic45- 紺野みく	ボディデザインピラティス 美宅玲子		LISA	-Total Basic45- 塩倉楓菜	SWIMスクール	1
17:00	【WEB予約制】定員25名	大七切]		【WEB予約制】定員40名 17:00-17:45			1
	17:10-17:40	【WEB予約制】 定員30名		フリースタイルSTAGE	【WEB予約制】定員20名 17:15-18:00	17:00-17:20 泳法レッスン	
17:30	TOBIPPA 籠谷怜 ↓女性限定クラス↓	17:30-18:15		~HIPHOP~ LISA	加温ヨーガ GAYA	17:30-18:00	1.
18:00	【WEB予約制】定員10名	加温ヨーガ			※ルフレ枠 10名	パーソナルッスン	18
	18:00-18:20 <u>※ルフレ枠 5名</u> 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20名 18:10-18:40	↑ 女性限定クラス ↑ 【WEB予約制】定員30名		
18:30	【WEB予約制】定員15名 18:30-18:50	【WEB予約制】定員20名 18:30-19:15	18:30-19:00	TOBIPPA 坂本朱佑 ※ルフレ枠 5名	18:15-19:00		1
10.00	VOLTBOX maximum(暗闇)籠谷怜	加温ヨーガ 齋藤こず恵	T-Crush 木内翔太	↑女性限定クラス↑	加温ヨーガ GAYA		ر.
19:00		※ルフレ枠 10名	40.40.55.5				1
19:30		↑女性限定クラス↑	19:10-19:30 泳法レッスン				1
			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	2
20:30					◆スタジオレッスンについて◆		2
_ _					フラス(女性限定)です。ルフレ会員	入の登録が必要となります。	_
21:00					金、参加料金が必要となります。 事前にまいMEGAネットからご予約をな	お願いいたします。	2
	マシンジム・プール利	用時間 20:50 館内追	退出時間 21:00	□ 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							
22:00	《祝日特別スケジュールについての ・祝日は、プログラムが変更になる場			 ・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、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 ・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。 			
		ては、別紙スケジュールにてご確認くだ	ださい。				
22:30	・スケジュールの配布ですが、4月と1		(在:刃なも) はっちょう				
	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	3掲示、HP、アプリのお知らせにてごる 知らせにて更新いたします。	唯応での願いいにしまり。	・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)	310分前からです。		
23:00					でして多加いたとい。 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。	2.



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