

2025/12【確定版】

メガロス南砂町SUNAMO

ルフレ会員種別はこちら⇒



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

	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													8:30	
9:00													9:00	
9:30													9:30	
10:00													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 エンジョイエアロ (初級) ヴォーカリズム 麻生深雪		【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	【WEB予約制】定員40名 10:30-11:15 ベビーミライク		【WEB予約制】定員40名 10:30-11:00 ゆっくり歩行	【WEB予約制】定員30名 10:30-11:15 トライディショナルヨーガ 尼田		【WEB予約制】定員40名 10:30-11:00 太極拳 YUMI 弓			10:30	
11:00	【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	11:00-11:30 アクアダンス30 島川 桂太	【WEB予約制】定員40名 11:15-12:00 パーニングエアロ (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		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	↑女性限定クラス↑			【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 トライ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 12:00-12:30 BODYCOMBAT 山下 瑞久	【WEB予約制】定員40名 12:15-13:00 LESMILLS BODYCOMBAT 山下 瑞久	【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40名 12:20-13:15 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	11:30	
12:00				【WEB予約制】定員20名 13:30-14:15 ZUMBA® 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 13:35-14:20 加温ヨーガ 江美	■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	【WEB予約制】定員40名 13:00-14:00 背骨コンディショニング 加藤智枝	【WEB予約制】定員8名 13:15-14:00 Reformer Pilates【ルフレ限定】-Total Basic45- 来田奈央	【WEB予約制】定員35名 13:20-14:05 LESMILLS BODYSTEP 松井由美子	【WEB予約制】定員40名 12:30-13:15 フィンレッスン 【定員20名】	【WEB予約制】定員40名 12:40-13:00 SWIMスクール	【WEB予約制】定員20名 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ	12:00	
12:30				【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】定員20名 14:35-15:15 バーソナリティレッスン	14:00-14:30 バーソナリティレッスン	【WEB予約制】定員40名 14:15-15:00 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】定員40名 14:00-14:30 バーソナリティレッスン	【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】定員40名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】-Total Basic45- じゅんこ	【WEB予約制】定員40名 14:45-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】定員10名 13:30-14:15 フリースタイルSTAGE ~HOUSEDANCE~ 万里	12:30	
13:00				【WEB予約制】定員40名 15:00-15:45 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 15:30-16:30 キッズ商品	15:30-16:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 15:30-16:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 15:30-16:30 ストリートダンス キッズクラス	【WEB予約制】定員40名 15:30-16:30 ストリートダンス キッズクラス	【WEB予約制】定員40名 15:30-16:30 ミライク キッズクラス	【WEB予約制】定員8名 15:30-16:30 ミライク キッズクラス	■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	13:00	
13:30				【WEB予約制】定員40名 15:45-16:30 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 15:30-16:30 キッズ商品	15:30-16:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 15:30-16:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 15:30-16:30 ストリートダンス キッズクラス	【WEB予約制】定員40名 15:30-16:30 ストリートダンス キッズクラス	【WEB予約制】定員40名 15:30-16:30 ミライク キッズクラス	【WEB予約制】定員8名 15:30-16:30 ミライク キッズクラス	■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	13:30	
14:00				【WEB予約制】定員40名 16:00-16:45 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 16:00-16:45 加温ヨーガ 江美	16:00-16:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 16:00-16:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 16:00-16:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 16:00-16:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 16:00-16:30 ミライク キッズクラス	【WEB予約制】定員40名 16:00-16:30 ミライク キッズクラス		14:00	
14:30				【WEB予約制】定員40名 16:45-17:30 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】定員20名 16:45-17:30 加温ヨーガ 江美	16:45-17:30 バーソナリティレッスン	【WEB予約制】定員40名 16:45-17:30 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】定員40名 16:45-17:30 バーソナリティレッスン	【WEB予約制】定員40名 16:45-17:30 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】定員40名 16:45-17:30 Reformer Pilates【ルフレ限定】-Total Basic45- じゅんこ	【WEB予約制】定員40名 16:45-17:30 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】定員10名 17:30-18:15 フリースタイルSTAGE 万里	14:30	
15:00				【WEB予約制】定員40名 17:30-18:15 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 17:30-18:30 キッズ商品	17:30-18:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 17:30-18:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 17:30-18:30 ミライク RUN	【WEB予約制】定員40名 17:30-18:30 ミライク RUN	【WEB予約制】定員40名 17:30-18:30 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 17:30-18:30 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 17:30-18:30 ミライク RUN	15:00	
15:30				【WEB予約制】定員40名 18:15-19:00 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 18:15-19:00 キッズ商品	18:15-19:00 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 18:15-19:00 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 18:15-19:00 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 18:15-19:00 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 18:15-19:00 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 18:15-19:00 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 18:15-19:00 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 18:15-19:00 ミライク RUN	15:30
16:00				【WEB予約制】定員40名 19:00-19:45 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 19:00-19:45 キッズ商品	19:00-19:45 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 19:00-19:45 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 19:00-19:45 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 19:00-19:45 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 19:00-19:45 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 19:00-19:45 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 19:00-19:45 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 19:00-19:45 ミライク RUN	16:00
16:30				【WEB予約制】定員40名 19:45-20:30 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 19:45-20:30 キッズ商品	19:45-20:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 19:45-20:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 19:45-20:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 19:45-20:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 19:45-20:30 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 19:45-20:30 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 19:45-20:30 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 19:45-20:30 ミライク RUN	16:30
17:00				【WEB予約制】定員40名 20:30-21:15 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 20:30-21:15 キッズ商品	20:30-21:15 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 20:30-21:15 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 20:30-21:15 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 20:30-21:15 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 20:30-21:15 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 20:30-21:15 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 20:30-21:15 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 20:30-21:15 ミライク RUN	17:00
17:30				【WEB予約制】定員40名 21:15-22:00 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 21:15-22:00 キッズ商品	21:15-22:00 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 21:15-22:00 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 21:15-22:00 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 21:15-22:00 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 21:15-22:00 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 21:15-22:00 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 21:15-22:00 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 21:15-22:00 ミライク RUN	17:30
18:00				【WEB予約制】定員40名 22:00-22:45 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 22:00-22:45 キッズ商品	22:00-22:45 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 22:00-22:45 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 22:00-22:45 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 22:00-22:45 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 22:00-22:45 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 22:00-22:45 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 22:00-22:45 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 22:00-22:45 ミライク RUN	18:00
18:30				【WEB予約制】定員40名 22:45-23:30 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 22:45-23:30 キッズ商品	22:45-23:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 22:45-23:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 22:45-23:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 22:45-23:30 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 22:45-23:30 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 22:45-23:30 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 22:45-23:30 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 22:45-23:30 ミライク RUN	18:30
19:00				【WEB予約制】定員40名 23:30-24:15 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 23:30-24:15 キッズ商品	23:30-24:15 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 23:30-24:15 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 23:30-24:15 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 23:30-24:15 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 23:30-24:15 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 23:30-24:15 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 23:30-24:15 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 23:30-24:15 ミライク RUN	19:00
19:30				【WEB予約制】定員40名 24:15-25:00 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員20名 24:15-25:00 キッズ商品	24:15-25:00 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 24:15-25:00 キッズ商品	【WEB予約制】定員8名 24:15-25:00 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 24:15-25:00 キッズ商品	【WEB予約制】定員40名 24:15-25:00 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 24:15-25:00 ミライク RUN	【WEB予約制】定員8名 24:15-25:00 ミライク RUN	【WEB予約制】定	

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							8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30	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		10:30
11:00	【WEB予約制】定員40名			【WEB予約制】定員12名			11:00
11:30	11:45-12:30 トライシヨナルヨーガ 中川昇	11:45-12:30 ベビーミライク		11:55-12:40 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 牛鼻千夏	11:45-12:30 ベビーミライク		11:30
12:00	【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		12:00
12:30	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 トライシヨナルヨーガ 西内やよい		12:30
13:00	【WEB予約制】定員35名			↑女性限定クラス↑			13:00
13:30	13:50-14:35 LESMILLS BODYSTEP 美宅玲子			【WEB予約制】定員25名			13:30
14:00	【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		14:00
14:30	14:50-15:35 ZUMBA® 紺野みく	15:00-16:00 ミライクRUN		【WEB予約制】定員40名			14:30
15:00	【WEB予約制】定員12名			15:00-15:45 LESMILLS BODYATTACK 黒澤朱音			15:00
15:30	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		【WEB予約制】定員40名	15:10-15:55 スイムトレーニング45		15:30
16:00	【WEB予約制】定員25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	16:00
16:30	17:10-17:40 TOBIPPA 籠谷怜	【WEB予約制】定員30名		【WEB予約制】定員40名	【WEB予約制】定員20名	17:00-17:20 泳法レッスン	16:30
17:00	↓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		17:00-17:45 フリースタイルSTAGE ～HIPHOP～ LISA	17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA ※ルフレ枠 10名	17:30-18:00 パーソナルラッスン	17:00
17:30	18:00-18:20 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum (暗闇) 籠谷怜	【WEB予約制】定員20名		【WEB予約制】定員20名	【WEB予約制】定員30名		17:30
18:00	【WEB予約制】定員15名	18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵 ※ルフレ枠 10名		18:30-19:00 T-Crush 木内翔太	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA		18:00
18:30	18:30-18:50 VOLTBOX maximum (暗闇) 籠谷怜			19:10-19:30 泳法レッスン	↑女性限定クラス↑		18:30
19:00				19:30-20:00 スイムトレーニング			19:00
19:30					マシンジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00		19:30
20:00					◆スタジオレッスンについて◆		20:00
20:30					□ ピンク色のクラスは初心者向けクラスです。		20:30
21:00					□ 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。		21:00
21:30					□ 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。		21:30
22:00	マシンジム・プール利用時間 20:50 館内退出時間 21:00	《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をお願いいたします。 ・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。			□ 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。		22:00
22:30					□ 先月と変更点のある箇所となります。		22:30
23:00					□ 全クラス【WEB予約制】となっております。		23:00
					・予約は、メガロスマップにご登録の上、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、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。		
					・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ことがあります。		



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・ニの腕・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

[詳細はこちる](#)



Life & サークル

ウォーキングサークル

ランニングサークル

健康サークル

健康サークル

健康サークル

知症予防・フレイル予防 ニング・コンディショニング