

メガロス南砂町SUNAMO



MEGALOS Minamisunamachi SUNAMO Time 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													8:30									
9:00													9:00									
9:30													9:30									
10:00													10:00									
10:30	【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	10:30-11:15 ベビーミライク	10:40-11:00 ゆっくり歩行	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員30名	12:00-12:30 アクアダンス 荒木彩芳	【WEB予約制】 定員40名	10:30-11:15 ベビーミライク	10:30-11:00 アクアダンス 湯川水都	10:30									
11:00	10:30-11:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ	10:30-11:15 ヴォーカリズム 麻生深雪		10:30-11:00 エンジョイエロ (初級) 中村優子			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		10:30-11:00 エンジョイエロ (初級) 若岡純子			11:00									
11:30	【WEB予約制】 定員12名	【WEB予約制】 定員30名		【WEB予約制】 定員40名			【WEB予約制】 定員12名	【WEB予約制】 定員30名		【WEB予約制】 定員40名			11:30									
12:00	11:25-12:10 Reformer Pilates -Total Basic45- じゅんこ	11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪		11:15-12:00 バーニングエアロ (中級) 中村優子			11:40-12:10 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Stretch flow30- 豊島久美子	11:30-12:15 オリジナルコンディショニング ORI		11:15-12:00 LESMILLS BODYJAM 紺野みく			12:00									
12:30	↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】 定員30名	12:00-12:30 スイムトレーニング	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員30名	12:45-13:15 アクアダンス30 福井朱	【WEB予約制】 定員12名	【WEB予約制】 定員30名	12:40-13:00 フィンレッシン 【定員20名】	【WEB予約制】 定員40名	11:45-12:30 加温ヨーガ じゅんこ	12:40-13:00 泳法レッスン	12:30									
13:00	【WEB予約制】 定員25名		12:35-12:55 泳法レッスン	12:15-13:00 LESMILLS BODYCOMBAT 山下 瑞久	12:15-13:00 ボディデザインピラティス 来田奈央		Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 豊島久美子	12:30-13:15 オリジナルピラティス ORI		12:20-13:05 ZUMBA 紺野みく	【WEB予約制】 定員20名		13:00									
13:30	12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓葉			【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員8名		13:30-14:15 LESMILLS BODYSTEP 松井由美子	13:35-14:20 Reformer Pilates -Total Basic45- 坂本絢子		■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ		13:30									
14:00	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員20名		13:15-14:00 背骨コンディショニング 加藤智枝	13:20-14:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 来田奈央						↑女性限定クラス↑		14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ	14:00								
14:30	13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美	13:35-14:20 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	14:00-14:30 パーソナルレッスン	14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	↑女性限定クラス↑	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	【WEB予約制】 定員8名	16:30-18:30 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ	14:30									
15:00	【WEB予約制】 定員40名	↑女性限定クラス↑									14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ		15:00									
15:30	14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	15:30-16:30 ミライク キッズクラス									14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう		16:00									
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	16:30-18:30 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遊泳4コースは ご利用いただけます。	15:30-16:30 キッズ商品	15:30-16:30 ミライク キッズクラス	16:30-18:30 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遊泳4コースは ご利用いただけます。	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	16:30-18:30 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遊泳4コースは ご利用いただけます。	15:30-16:30 キッズ商品	15:30-16:30 ミライク キッズクラス	16:30-18:30 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遊泳4コースは ご利用いただけます。	16:30									
16:30	16:30-17:30 キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス		16:30-17:30 ミライク キッズクラス	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス		16:30-17:30 ミライク キッズクラス	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス		16:30-17:30 ミライク キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス		16:30-17:30 ミライク キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	17:00						
17:00	16:30-17:30 キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス		17:30-18:30 チアダンス ジュニアクラス	16:30-17:30 ミライク キッズクラス		16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	17:30-18:30 チアダンス ジュニアクラス		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		17:30-18:30 キッズ商品	16:30-17:30 キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス	17:30					
17:30	17:30-18:30 キッズ商品	19:35-20:20 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓葉			17:30-18:30 チアダンス ジュニアクラス		17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス			17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス	17:30-18:30 キッズ商品			17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス	17:30-18:30 キッズ商品		17:30-18:30 キッズ商品	17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス	17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス	18:00		
18:00	17:30-18:30 キッズ商品		19:35-20:20 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓葉		17:30-18:30 チアダンス ジュニアクラス	17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス	17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス		17:30-18:30 キッズ商品		17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス	17:30-18:30 キッズ商品		17:30-18:30 キッズ商品			17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス	17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス		18:30		
18:30	19:35-20:20 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓葉			19:25-20:10 ヒールヨガ and ヨーガ 45 秋山美幸	19:30-20:00 パーソナルレッスン	【WEB予約制】 定員8名		19:30-20:30 SWIMスクール	19:10-19:55 LESMILLS BODYJAM 紺野みく		19:10-19:55 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓葉		19:10-19:55 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓葉	20:00-20:30 アクアダンス ラナ		【WEB予約制】 定員40名	19:15-20:00 加温ヨーガ 江美			19:30-20:00 アクアダンス 成田智真	19:00	
19:00		【WEB予約制】 定員30名				【WEB予約制】 定員40名				18:50-19:35 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 綿貫夏生					【WEB予約制】 定員8名	【WEB予約制】 定員30名			【WEB予約制】 定員40名		19:00-19:45 LESMILLS ATTACK 原田悠実	【WEB予約制】 定員30名
19:30		【WEB予約制】 定員12名	19:25-20:10 ヒールヨガ and ヨーガ 45 秋山美幸			19:30-20:00 パーソナルレッスン	【WEB予約制】 定員30名			20:00-20:50 LESMILLS BODYBALANCE ~strength~ 山口 真奈		【WEB予約制】 定員40名			20:00-20:45 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓葉	20:00-20:45 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓葉		20:00-20:30 アクアダンス ラナ	20:00-20:45 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓葉		20:00-20:45 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓葉	20:00
20:00		19:35-20:20 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓葉	19:25-20:10 ヒールヨガ and ヨーガ 45 秋山美幸			19:30-20:00 パーソナルレッスン	【WEB予約制】 定員40名			20:00-20:50 LESMILLS BODYBALANCE ~strength~ 山口 真奈		【WEB予約制】 定員40名			20:00-20:45 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓葉	20:00-20:45 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓葉		20:00-20:30 アクアダンス ラナ	20:00-20:45 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓葉		20:00-20:45 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓葉	20:00
20:30	↓女性限定クラス↓ 【WEB予約制】 定員10名	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 BODYCOMBAT YU - SEI	20:05-20:50 LESMILLS BODYBALANCE ~strength~ 山口 真奈	20:25-21:10 FIT HOP NOA	20:25-21:10 FIT HOP NOA	20:25-21:10 FIT HOP NOA	20:45-21:30 スイムトレーニング45	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:30									
21:00	20:50-21:10 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum (暗闇) 龍谷伶			20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美					20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	21:00				
21:30	【WEB予約制】 定員15名			21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	20:45-21:30 スイムトレーニング					21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ 山口 真奈	21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ 山口 真奈	21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ 山口 真奈	21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ 山口 真奈	21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ 山口 真奈	21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ 山口 真奈	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:30			
22:00	21:25-21:45 VOLTBOX maximum (暗闇) 龍谷伶									21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶					21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶
22:30		21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶			21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶					21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	22:30				
23:00	マシジム・プール利用時間は 22 : 50 館内退出時間 23 : 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

	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遊泳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遊泳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 SWIMSスクール	16:30	
17:00	【WEB予約制】 定員25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	17:00	
17:30	17:10-17:40 TOBIPPA 龍谷伶	【WEB予約制】 定員30名	17:00-17:45 フリースタイルSTAGE ～HIPHOP～ LISA	17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA		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	【WEB予約制】 定員20名	※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】 定員30名	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） 龍谷伶	【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		18:30	
19:00	【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 ↑女性限定クラス↑	18:30-19:00 T-Crush 木内翔太			19:00	
19:30			19:10-19:30 泳法レッスン			19:30	
20:00			19:30-20:00 スイムトレーニング			20:00	
20:30	マシンジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00						20:30
21:00	◆スタジオレッスンについて◆						21:00
21:30	□ ピンク色のクラスは初心者向けクラスです。						21:30
22:00	□ 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。						22:00
22:30	□ 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。						22:30
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。						23:00
	□ 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。						
	・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。						
	《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。						



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