

2026/1



南砂町SUNAMO

→グループマシンピラティス

店舗情報	
■営業時間	平日：10:00～23:00
	土曜：10:00～21:00
	日曜・祝日：10:00～20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始

MEGALOS Reflet MINAMISUNAMACHI SUNAMO Time Line For Studio										
	月	火	水	木	土	日				
	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン				
	10 : 00 OPEN					 ↑ルフレ会員種別はこちら				
10:00	スタジオA【定員12名】 10:30-11:15 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ			※マシンピラティス以外の レッスンに関しては通常女性限定クラスにて ルフレ会員枠を抑えております。 あらかじめご了承ください。			10:00			
10:30							10:30			
11:00	11:00									
11:30	11:30									
12:00		スタジオB【定員8名】 Reformer pilates Total Basic45 13:20-14:05 来田奈央	スタジオA【定員12名】 11:40-12:10 Reformer pilates Stretch flow30 豊島久美子	スタジオB【定員10名】 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ		スタジオA【定員12名】 Reformer pilates Total Basic45 11:55-12:40 牛鼻千夏	12:00			
12:30			スタジオA【定員12名】 12:20-13:05 Reformer pilates Total Basic45 豊島久美子			12:30				
13:00	スタジオB【定員10名】 13:35-14:20 加温ヨーガ 江美					スタジオB【定員8名】 14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ	13:00			
13:30							13:30			
14:00								14:00		
14:30								14:30		
15:00			15:00							
15:30			15:30							
16:00					スタジオA【定員12名】 16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく	スタジオB【定員8名】 16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜	16:00			
16:30					16:30					
17:00									スタジオB【定員10名】 17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:00
17:30										17:30
18:00	スタジオB【定員8名】 18:50-19:35 Reformer pilates Total Basic45 綿貫夏生	スタジオA【定員5名】 18:00-18:20 VOLTBOX maximum 龍谷怜	スタジオA【定員5名】 18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑	18:00						
18:30		スタジオB【定員10名】	18:30							
19:00			18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵		19:00					
19:30					19:30					
20:00	スタジオA【定員12名】 19:35-20:20 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜					20:00				
20:30	スタジオA【定員5名】 20:50-21:10 VOLTBOX maximum 龍谷怜					20:30				
21:00		21:00								
21:30		21 : 15-21 : 35 VOLTBOX maximum 坂本朱佑	スタジオB【定員8名】 21:30-22:15 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく			土曜 21 : 00まで	日曜 20 : 00まで	21:30		
22:00		22:00								
22:30		22:30								
23:00		23:00								
平日 23 : 00まで										