

2026/1【暫定版】

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- じゅんこ	【WEB予約制】定員30名 10:30-11:15 ウォーカリズム 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	10:30-11:15 ベビーミライク		【WEB予約制】定員40名 10:40-11:00 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 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	【WEB予約制】定員12名 11:25-12:10 Reformer Pilates -Total Basic45- じゅんこ	【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 11:15-12:00 バーニングエアロ（中級） 中村優子	【WEB予約制】定員30名 11:30-12:00 やさしいビラティス 来田奈央		【WEB予約制】定員30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	【WEB予約制】定員25名 ↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】定員30名 12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓菜		【WEB予約制】定員40名 12:30-13:15 トライディショナルヨーガ 明日美	【WEB予約制】定員30名 12:35-12:55 クロール・背泳ぎ【応用】		【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 ボディデザインビラティス 来田奈央		【WEB予約制】定員40名 12:45-13:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 豊島久美子	【WEB予約制】定員30名 12:30-13:15 オリジナルビラティス ORI		11:30
12:00	【WEB予約制】定員25名 ↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】定員20名 13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美		■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	【WEB予約制】定員8名 13:15-14:00 背骨コンディショニング 加藤智枝		【WEB予約制】定員35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 13:30-14:00 スイムトレーニング30		【WEB予約制】定員40名 13:00-14:00 SWIMスクール	【WEB予約制】定員20名 12:20-13:05 ZUMBA 紺野みく		12:00
12:30	【WEB予約制】定員25名 ↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】定員20名 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	【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYSTEP 松井由美子		【WEB予約制】定員40名 13:00-14:00 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		12:30
13:00	【WEB予約制】定員40名 ※ルフレ枠 10名	【WEB予約制】定員20名 13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美		15:30-16:30 キッズ商品	15:30-16:30 キッズ商品		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		【WEB予約制】定員40名 13:00-14:00 SWIMスクール	【WEB予約制】定員20名 12:40-13:00 平泳ぎ・バタフライ【入門】		13:00
13:30	【WEB予約制】定員40名 ↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】定員20名 13:35-14:20 加温ヨーガ 江美		16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	16:30-17:30 チアダンス キッズクラス	16:30-18:30 チアダンス キッズクラス	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	16:30-18:30 チアダンス キッズクラス	【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8名 万里		13:30
14:00	【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 14:35-15:20 加温ヨーガ 江美		17:30-18:30 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	17:30-18:30 チアダンス ジュニアクラス	17:30-18:30 ストリートダンス キッズクラス	17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス	17:30-18:30 チアダンス キッズクラス	【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】定員8名 14:40-15:20 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ		14:00
14:30	【WEB予約制】定員40名 ↑女性限定クラス↑			18:00-19:00 19:00-20:00 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓菜	【WEB予約制】定員40名 19:10-19:55 LESMILLS ATTACK YU-SEI	【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40名 19:10-19:55 LESMILLS BODYJAM 紺野みく	【WEB予約制】定員40名 19:10-19:55 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓菜	【WEB予約制】定員40名 19:00-19:45 LESMILLS ATTACK 原田悠茉	【WEB予約制】定員40名 19:15-20:00 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 19:30-20:00 アクアダンス30 成田智真		14:30
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	17:30-18:30 キッズ商品		20:00-20:30 アクアダンス30 福井朱	20:00-20:30 LESMILLS BODYBALANCE ~strength~ YU-SEI	【WEB予約制】定員30名 20:05-20:50 LESMILLS BODYBALANCE ~strength~ YU-SEI	【WEB予約制】定員40名 20:05-20:50 LESMILLS BODYBALANCE ~strength~ YU-SEI	【WEB予約制】定員30名 20:20-21:05 FIT HOP NOA	【WEB予約制】定員20名 20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠茉	【WEB予約制】定員20名 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 19:30-20:00 アクアダンス30 成田智真		15:00
15:30	↓女性限定クラス↓ 【WEB予約制】定員10名 20:50-21:10 ※ルフレ枠 5名	【WEB予約制】定員30名 20:30-21:15 LESMILLS BODYBALANCE 秋山美幸		20:45-21:30 スイムトレーニング45	【WEB予約制】定員10名 21:15-21:35 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum (暗闇)	【WEB予約制】定員10名 21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ YU-SEI	【WEB予約制】定員30名 20:30-21:30 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ YU-SEI	【WEB予約制】定員25名 20:45-21:30 スイムトレーニング45	【WEB予約制】定員20名 20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠茉	【WEB予約制】定員20名 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 20:30-20:00 アクアダンス30 成田智真		15:30
16:00	【WEB予約制】定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum (暗闇) 能谷伶	15:30-16:30 キッズ商品		21:50-22:10 VOLTBOX maximum (暗闇)	21:50-22:10 VOLTBOX maximum (暗闇)		21:50-22:10 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 紺野みく	【WEB予約制】定員8名 21:10-21:40 TOBIPPA 篠谷伶	【WEB予約制】定員20名 21:00-21:20 クロール・背泳ぎ【入門】	【WEB予約制】定員20名 21:30-21:50 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 20:00-21:00 アクアダンス30 成田智真		16:00
16:30													16:30
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		16:30-18:30 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 チアダンス キッズクラス	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	16:30-18:30 チアダンス キッズクラス	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 チアダンス キッズクラス	17:00
17:30	17:30-18:30 キッズ商品			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					17:30-18:30 キッズ商品	17:30-18:30 ミライクRUN		17:30
18:00	17:30-18:30 キッズ商品												18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	【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	【WEB予約制】定員30名 19:25-20:10 ヒーリングアロマヨガ45 秋山美幸		20:00-20:30 アクアダンス30 福井朱	20:00-20:30 LESMILLS BODYBALANCE ~strength~ YU-SEI	【WEB予約制】定員40名 19:10-19:55 LESMILLS ATTACK YU-SEI	【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40名 19:10-19:55 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓菜	【WEB予約制】定員40名 19:00-19:45 LESMILLS ATTACK 原田悠茉	【WEB予約制】定員30名 19:15-20:00 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 19:30-20:00 アクアダンス30 成田智真		19:30
20:00	↓女性限定クラス↓ 【WEB予約制】定員10名 20:50-21:10 ※ルフレ枠 5名	【WEB予約制】定員30名 20:30-21:15 LESMILLS BODYBALANCE 秋山美幸		20:45-21:30 スイムトレーニング45	【WEB予約制】定員10名 21:15-21:35 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum (暗闇)	【WEB予約制】定員10名 21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ YU-SEI	【WEB予約制】定員30名 20:30-21:30 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ YU-SEI	【WEB予約制】定員8名 20:25-21:10 FIT HOP NOA	【WEB予約制】定員20名 20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠茉	【WEB予約制】定員20名 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	【WEB予約制】定員40名 19:30-20:00 アクアダンス30 成田智真		20:00
20:30	【WEB予約制】定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum (暗闇) 能谷伶												20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

10:00
OPEN

マシンジム・プール利用時間は 22:50 館内退出時間 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	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 トライショナルヨガ 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	12:55-13:40 Reformer Pilates -Total Basic45- 牛鼻千夏	【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 トライショナルヨガ 西内やよい				12:30		
13:00	【WEB予約制】定員35名			【WEB予約制】定員12名	12:55-13:40 Reformer Pilates -Total Basic45- 牛鼻千夏	【WEB予約制】定員30名			13:00		
13:30	13:50-14:35 LESMILLS BODYSTEP 美宅玲子			【WEB予約制】定員25名	14:05-14:35 TOBIPPA 塩倉楓菜	14:00-15:00 ミライク ジュニアクラス			13:30		
14:00	【WEB予約制】定員40名			【WEB予約制】定員40名	15:00-15:45 LESMILLS BODYATTACK 黒澤朱音	15:10-15:55 スイムトレーニング45			14:00		
14:30	14:50-15:35 ZUMBA® 紺野みく	15:00-16:00 ミライRUN		【WEB予約制】定員12名	16:00-16:45 Reformer Pilates[ルフレ限定] -Total Basic45- 紺野みく	■有料登録制 16:00-17:00 SWIMスクール			14:30		
15:00				【WEB予約制】定員40名	16:00-16:45 ZUMBA® LISA	17:05-17:25 クロール・背泳ぎ【応用】			15:00		
15:30	【WEB予約制】定員12名	【WEB予約制】定員30名		【WEB予約制】定員40名	17:00-17:45 フリースタイルSTAGE ～HIPHOP～ LISA	17:15-18:00 加温ヨガ GAYA ※ルフレ特 10名			15:30		
16:00	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		【WEB予約制】定員20名	18:00-18:30 バーソナルラッスン	17:30-18:00 バーソナルラッスン			16:00		
16:30				【WEB予約制】定員30名	18:30-19:15 加温ヨガ 齋藤こず恵	18:15-19:00 TOBIPPA 坂本朱佑 ※ルフレ特 5名			16:30		
17:00	【WEB予約制】定員25名			【WEB予約制】定員20名	19:10-19:30 フィンレスン[定員20名]	18:15-19:00 加温ヨガ GAYA			17:00		
17:30	17:10-17:40 TOBIPPA 龍谷怜			【WEB予約制】定員20名	19:30-20:00 スイムトレーニング30				17:30		
18:00	↓女性限定クラス↓ 【WEB予約制】定員10名			マシンジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00		◆スタジオレッスンについて◆			18:00		
18:30	18:00-18:20 ※ルフレ特 5名 VOLTB BOX maximum (暗闇) 龍谷怜	18:30-18:15 加温ヨガ 齋藤こず恵			18:30-19:00 T-Crush 木内翔太	19:30-20:00 スイムトレーニング30			18:30		
18:30	【WEB予約制】定員15名	【WEB予約制】定員20名							19:00		
19:00	18:30-18:50 VOLTB BOX maximum (暗闇) 龍谷怜	18:30-19:15 加温ヨガ 齋藤こず恵 ※ルフレ特 10名							19:30		
19:30		↑女性限定クラス↑							20:00		
20:00									20:30		
20:30									21:00		
21:00									21:30		
21:30	マシンジム・プール利用時間 20:50 館内退出時間 21:00								22:00		
22:00	《祝日特別スケジュールについてのご案内》								22:30		
22:30	・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。							23:00			



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