




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 キャスト	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 キャスト					12:30					
13:00			スタジオB【定員10名】 13:35-14:20 加温ヨーガ 江美								13:00		
13:30	13:30												
14:00	14:00												
14:30				スタジオB【定員8名】 14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ			14:30						
15:00				15:00									
15:30				15:30									
16:00				16:00									
16:30					スタジオA【定員12名】 16:00-16:45 Reformer pilates Hip & Legs45 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	16:30						
17:00					★NEW Lesson★					17:00			
17:30										スタジオB【定員10名】 17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:30		
18:00										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					スタジオB【定員8名】 18:50-19:35 Reformer pilates Total Basic45 キャスト					19:00			
19:30					スタジオA【定員12名】 19:35-20:20 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜								19:30
20:00													スタジオA【定員5名】 20:50-21:10 VOLTBOX maximum 龍谷怜
20:30						20:30							
21:00					スタジオA【定員5名】 21 : 15-21 : 35 VOLTBOX maximum 坂本朱佑				21:00				
21:30					スタジオB【定員8名】 21:30-22:15 Reformer pilates Hip & Legs45 紺野みく							21:30	
22:00	★NEW Lesson★											22:00	
22:30													22:30
23:00													23:00
平日 23 : 00まで													土曜 21 : 00まで