

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	

レッスンご参加時に**タオル**が必要です
 レッスンご参加時に**濡り止め**が必要で下が必要で

MEGALOS Minamisunamachi SUNAMO Time Line 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	10:00 OPEN												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 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	10:30-11:15 ペビーミライク	10:40-11:00 ゆっくり歩行 中村優子	【WEB予約制】定員40名 10:30-11:15 トラディショナルヨーガ 尼田	【WEB予約制】定員30名 10:30-11:15 太極拳 YUMI 弓		【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 ペビーミライク	10:30-11:00 T-Crush 湯川水都	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 11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪	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 やさしいピラティス 来田奈央	11:00-11:20 クロー・背泳ぎ【入門】	【WEB予約制】定員12名 11:40-12:10 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Stretch flow30- キャスト	【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30名 12:30-13:15 トラディショナルヨーガ 明日美	12:00-12:30 スイムトレーニング30	【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- キャスト	【WEB予約制】定員30名 12:30-13:15 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	【WEB予約制】定員20名 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ		11:30
12:00	【WEB予約制】定員25名 12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓葉		12:35-12:55 クロー・背泳ぎ【応用】	【WEB予約制】定員40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	12:45-13:15 アクアダンス30 福井朱	【WEB予約制】定員35名 13:30-14:15 LESMILLS BODYSTEP 松井由美子	【WEB予約制】定員8名 13:35-14:20 Reformer Pilates -Total Basic45- 坂本鞠子		【WEB予約制】定員40名 13:30-14:15 フリースタイルSTAGE ～HOUSE DANCE～ 万里	※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	【有料登録制】 13:00-14:00 SWIMスクール	12:30
12:30	【WEB予約制】定員40名 13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美	【WEB予約制】定員20名 13:35-14:20 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名	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		13:30-14:00 スイムトレーニング30	【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	↑女性限定クラス↑		【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	【WEB予約制】定員8名 14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ		13:00
13:00		↑女性限定クラス↑				14:00-14:30 パーソナルレッスン							13:30
13:30													14:00
14:00													14:30
14:30													15:00
15:00													15:30
15:30													16:00
16:00	15:30-16:30 キッズ商品 ミライク キッズクラス	15:30-16:30 ミライク キッズクラス		15:30-16:30 キッズ商品 ミライク キッズクラス	15:30-16:30 ミライク キッズクラス		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		15:30-16:30 キッズ商品 ミライク キッズクラス			16:00
16:30													16:30
17:00	16:30-17:30 キッズ商品 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	16:30-18:30 社内研修にて1コース（恵朝）のみ 使用させていただきます。	16:30-17:30 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 社内研修にて1コース（恵朝）のみ 使用させていただきます。	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		16:30-17:30 キッズ商品 ミライク ジュニアクラス			17:00
17:30													17:30
18:00	17:30-18:30 キッズ商品		ウオ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。	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	ウオ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。				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- 塩倉楓葉	【WEB予約制】定員30名 19:25-20:10 ヒーリング瑜珈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 19:10-19:55 LESMILLS ATTACK YU-SEI	【WEB予約制】定員8名 18:50-19:35 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- キャスト		【WEB予約制】定員40名 19:10-19:55 LESMILLS BODYJAM 紺野みく	【WEB予約制】定員8名 19:10-19:55 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓葉		【WEB予約制】定員40名 19:00-19:45 LESMILLS ATTACK 原田悠葉	【WEB予約制】定員30名 19:15-20:00 加温ヨーガ 江美	19:30-20:00 アクアダンス30 成田智典	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 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷伶	【WEB予約制】定員30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	【WEB予約制】定員40名 20:10-20:55 LESMILLS BODYCOMBAT YU-SEI	【WEB予約制】定員30名 20:05-20:50 LESMILLS BODYBALANCE ～strength～ 未定	【有料登録制】 19:30-20:30 SWIMスクール	【WEB予約制】定員40名 20:25-21:10 FIT HOP NOA	↑女性限定クラス↑ 20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく		【WEB予約制】定員40名 20:00-20:45 アクアダンス30 ラナ	【WEB予約制】定員20名 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	【有料登録制】 20:00-21:00 SWIMスクール	20:00
20:30													20:30
21:00	【WEB予約制】定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷伶	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」	20:45-21:30 スイムトレーニング45	↓女性限定クラス↓ 【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30名 21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE ～flexibility～ 未定	【有料登録制】 20:30-21:30 SWIMスクール		【WEB予約制】定員8名 21:30-22:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Hip&Legs45- 紺野みく		【WEB予約制】定員25名 21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷伶	※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	21:00-21:20 クロー・背泳ぎ【入門】	21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00	マシンジム・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							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	12:00-15:00 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。	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	12:00-15:00 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。	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 塩倉楓葉	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		15:10-15:55 スイムトレーニング45	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】 -Hip&Legs45- 紺野みく	【WEB予約制】 定員30名		16:00-16:45 ZUMBA@ LISA	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓葉	■ 有料登録制 16:00-17:00 SWIMスクール	16:30
17:00	【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		【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員20名	17:05-17:25 クロール・背泳ぎ【応用】	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 パーソナルレッスン	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		18:00
18:30	18:00-18:20 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum (期間) 龍谷伶	【WEB予約制】 定員20名	18:00-18:30 パーソナルレッスン	18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑 ※ルフレ枠 5名 ↑女性限定クラス↑	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA		18:30
19:00	18:30-18:50 VOLTBOX maximum (期間) 龍谷伶	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 フィンレッション【定員20名】				19:30
20:00			19:30-20:00 スイムトレーニング30				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◆ □ ピンク色のクラスは初心者向けクラスです。 □ オレンジ色の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。 □ 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。 □ 無料登録制のサークルです。事前にMAIL/MEGAネットからご予約をお願いいたします。 □ 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、フランチ会員の方は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。			21:00
21:30				マシンジム・プール利用時間 20:50 館内退出時間 21:00			21:30
22:00				《祝日特別スケジュールのご案内》 ・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。 《スタジオ開運について》 ・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。			22:00
22:30							22:30
23:00							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・背中への引き締め

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



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



Life & サークル 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