

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	

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													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	11:00-11:30 アクアダンス30 皆川桂太	【WEB予約制】 定員40名 10:30-11:00 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	10:40-11:00 ゆっくり歩行 11:00-11:20 クロール・背泳ぎ【入門】	【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	12:00-12:30 アクアダンス30 荒木彩芳	【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 T-Crush 湯川水都	
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		【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	【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12名		【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
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 璃久	【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	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	12:20-13:05 ZUMBA 紺野みく	12:40-13:00 フィンレッシン【定員20名】	【WEB予約制】 定員40名 13:30-14:15 フリースタイルSTAGE ～HOUSEDANCE～ 万里	※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	12:40-13:00 平泳ぎ・バタフライ【入門】	
12:00													
12:30	【WEB予約制】 定員25名 12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓葉	【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 ↑女性限定クラス↑	12:35-12:55 クロール・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 	13:30-14:00 スイムトレーニング30	【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 	■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 	■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	
13:00	【WEB予約制】 定員40名 13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美												
13:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	↑女性限定クラス↑	14:00-14:30 パーソナルレッシン	【WEB予約制】 定員40名 14:15-15:00 ZUMBA® TSUKASA		14:00-14:30 パーソナルレッシン	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	↑女性限定クラス↑	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」	15:30-16:30 キッズ商品	15:30-16:30 ミライク キッズクラス	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	
14:00													
14:30		↑女性限定クラス↑	15:30-16:30 キッズ商品	15:30-16:30 キッズ商品	15:30-16:30 ミライク キッズクラス	16:30-17:30 ミライク 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					
15:00													
15:30													
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		15:30-16:30 キッズ商品	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 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	15:30-16:30 ミライク キッズクラス		
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 社内研修にて1コース（密閉）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（密閉）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	16:30-18:30 社内研修にて1コース（密閉）のみ 使用させていただきます。	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 社内研修にて1コース（密閉）のみ 使用させていただきます。	
17:30													
18:00	17:30-18:30 キッズ商品		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。	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。			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。	17:30-18:30 キッズ商品	17:30-18:30 ミライクRUN	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。	
18:30													
19:00	【WEB予約制】 定員12名 19:35-20:20 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓葉 	【WEB予約制】 定員30名	19:30-20:00 パーソナルレッシン	【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 	■有料登録制 19:30-20:30 SWIMスクール	【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 	20:00-20:30 アクアダンス30 ラナ	【WEB予約制】 定員40名 19:00-19:45 LESMILLS ATTACK 原田悠栄	【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 成田智真	
19:30		19:25-20:10 ヒーリングアロマが45 秋山美幸		【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		【WEB予約制】 定員30名 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 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠栄		【WEB予約制】 定員20名 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑			
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）龍谷怜	【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	20:10-20:55 LESMILLS BODYCOMBAT YU – SEI	↓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）	■有料登録制 20:30-21:30 SWIMスクール	20:25-21:10 FIT HOP NOA	↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】 定員30名 20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:45-21:30 スイムトレーニング45	20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠栄	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	■有料登録制 20:00-21:00 SWIMスクール	
20:30	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」											20:45-21:30 スイムトレーニング45
21:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜		奇数週「strength」 偶数週「flexibility」	20:45-21:30 スイムトレーニング45	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	【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 	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:45-21:30 スイムトレーニング45	20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠栄	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	20:00-21:00 SWIMスクール	
21:30	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」											20:45-21:30 スイムトレーニング45
22:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜		奇数週「strength」 偶数週「flexibility」	20:45-21:30 スイムトレーニング45	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	【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 	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:45-21:30 スイムトレーニング45	20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠栄	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	20:00-21:00 SWIMスクール	
22:30	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」											20:45-21:30 スイムトレーニング45
23:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜		奇数週「strength」 偶数週「flexibility」	20:45-21:30 スイムトレーニング45	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	【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 	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:45-21:30 スイムトレーニング45	20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠栄	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	20:00-21:00 SWIMスクール	
23:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」											20:45-21:30 スイムトレーニング45
23:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜		奇数週「strength」 偶数週「flexibility」	20:45-21:30 スイムトレーニング45	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	【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 	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:45-21:30 スイムトレーニング45	20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠栄	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	20:00-21:00 SWIMスクール	
23:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」											20:45-21:30 スイムトレーニング45
23:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜		奇数週「strength」 偶数週「flexibility」	20:45-21:30 スイムトレーニング45	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	【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 	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:45-21:30 スイムトレーニング45	20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠栄	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	20:00-21:00 SWIMスクール	
23:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」											20:45-21:30 スイムトレーニング45
23:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜		奇数週「strength」 偶数週「flexibility」	20:45-21:30 スイムトレーニング45	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	【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 	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:45-21:30 スイムトレーニング45	20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠栄	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	20:00-21:00 SWIMスクール	
23:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」											20:45-21:30 スイムトレーニング45
23:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜		奇数週「strength」 偶数週「flexibility」	20:45-21:30 スイムトレーニング45	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	【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 	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:45-21:30 スイムトレーニング45	20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠栄	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	20:00-21:00 SWIMスクール	
23:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」											20:45-21:30 スイムトレーニング45
23:00	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷怜		奇数週「strength」 偶数週「flexibility」	20:45-21:30 スイムトレーニング45	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	【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 	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく	20:45-21:30 スイムトレーニング45	20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠栄	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	20:00-21:00 SWIMスクール	
23:00	【WEB予約制												

		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（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。				12:00-15:00 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。	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				12:30								
13:00	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】 -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- 塩倉楓菜	■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		【WEB予約制】 定員40名			17:00-17:25 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	【WEB予約制】 定員20名		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		↑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15名	18:00-18:30 パーソナルレッスン	【WEB予約制】 定員20名		18:30										
19:00	18:30-18:50 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷伶	18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	18:30-19:00 T-Crush 木内翔太	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA		19:00										
19:30		※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	19:10-19:30 フィンレッシン【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	◆スタジオオレッシンについて◆								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には空き次第、キャンセル待ち登録者へー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。															

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



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・背中引き締め

詳細はこちら



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



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



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

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