# メガロス南砂町SUNAMO特別イベントweek

レッスンご参加時に**バスタオル**が必要です　レッスンご参加時に**滑り止め付き靴下**が必要です

## MEGALOS Minamisunamachi SUNAMO Time Line For Studio , Gym ,

### 3/9 月曜日

**スタジオA**

- 10:00 OPEN
- 【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12名 — 11:25-12:10 Reformer Pilates -Total Basic45- じゅんこ
- ↑女性限定クラス↑
- 【WEB予約制】 定員25名 — 12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓菜
- 【WEB予約制】 定員40名 — 13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美
- 【WEB予約制】 定員40名 — 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美
- 15:30-16:30 キッズ商品
- 16:30-17:30 キッズ商品
- 17:30-18:30 キッズ商品
- 【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
- ↓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）籠谷怜
- 【WEB予約制】 定員15名 — 21:25-21:45 VOLTBOX maximum（暗闇）籠谷怜
- マシンジム・プール利用時間は 22：50　館内退出時間　23：00

**スタジオB**

- 【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30名 — 11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪
- 【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
- 【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↑
- 【WEB予約制】 定員30名 — 19:25-20:10 ﾋｰﾘﾝｸﾞ ｱﾛﾏﾖｰｶﾞ45 秋山美幸
- 【WEB予約制】 定員30名 — 20:30-21:15 LESMILLS BODYBALANCE 秋山美幸
- 奇数週 「strength」 偶数週 「flexibility」

### 3/10 火曜日

**スタジオA**

- 【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
- 【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40名 — 12:15-13:00 LESMILLS BODYCOMBAT 山下 璃久
- 【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
- 【WEB予約制】 定員40名 — 14:15-15:00 ZUMBA® TSUKASA
- 15:30-16:30 キッズ商品
- 16:30-17:30 チアダンス キッズクラス
- 17:30-18:30 チアダンス ジュニアクラス
- 【有料イベント】定員39名 — 19:10-20:25 ①LESMILLS BODYATTACKﾃｸﾆｯｸ15 &BODYATTACK60 YU-SEI with龍谷怜
- 【有料イベント】定員39名 — 20:50-22:05 ②LESMILLS BODYCOMBATﾃｸﾆｯｸ15 &BODYCOMBAT60 YU-SEI with龍谷怜

**スタジオB**

- 10:30-11:15 ベビーミライク
- 【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8名 — 13:20-14:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 来田奈央
- 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
- 17:30-18:30 ミライクRUN
- 【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30名 — 20:05-20:50 LESMILLS BODYBALANCE ~strength~ 未定
- 【WEB予約制】 定員30名 — 21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ 未定

### 3/11 水曜日

**スタジオA**

- 【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 — 12:20-13:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- キャスト
- 【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40名 — 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei
- 15:30-16:30 ストリートダンス スタートクラス
- 16:30-17:30 ストリートダンス キッズクラス
- 【WEB予約制】 定員40名 — 19:10-19:55 LESMILLS BODYJAM 紺野みく
- 【有料イベント】定員40名 — 20:25-21:40 ③FITHOP75 NOA

**スタジオB**

- 【WEB予約制】 定員30名 — 10:30-11:15 太極拳 YUMI 弓
- 【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30名 — 12:30-13:15 オリジナルピラティス ORI
- 【WEB予約制】 定員8名 — 13:35-14:20 Reformer Pilates -Total Basic45- 坂本絢子
- ↑女性限定クラス↑
- 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
- 【WEB予約制】 定員8名 — 19:10-19:55 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓菜
- ↑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
- 【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

### 3/12 木曜日

**スタジオA**

- 【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
- 【WEB予約制】 定員40名 — 11:15-12:00 LESMILLS BODYJAM 紺野みく
- 【WEB予約制】 定員40名 — 12:20-13:05 ZUMBA 紺野みく
- 【WEB予約制】 定員40名 — 13:30-14:15 フリースタイルSTAGE ～HOUSEDANCE～ 万里
- 【WEB予約制】 定員40名 — 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう
- 奇数週 「strength」 偶数週 「flexibility」
- 15:30-16:30 キッズ商品
- 16:30-17:30 キッズ商品
- 17:30-18:30 キッズ商品
- 【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 — 20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠茉
- 【WEB予約制】 定員25名 — 21:10-21:40 TOBIPPA 龍谷怜

**スタジオB**

- 10:30-11:15 ベビーミライク
- 【WEB予約制】 定員30名 — 11:45-12:30 加温ヨーガ じゅんこ
- 【WEB予約制】 定員20名 — 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ ※ルフレ枠 10名
- ↑女性限定クラス↑
- 【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
- 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
- 17:30-18:30 ミライクRUN
- 【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↑

### 3/13 金曜日

**スタジオA**

- イベント参加の方のみ 18:30からチェックイン可
- 【有料イベント】定員40名 — 19:30-20:30 ④LESMILLS BODYATTACK60 kyohei ・ 原田拓実
- 【有料イベント】定員40名 — 20:45-21:45 ⑤LESMILLS BODYCOMBAT60 kyohei ・ 原田拓実
- 館内退出時間　23：00

**スタジオB**

- 時間変更しております。 更新日：2/18

### 3/14 土曜日

**スタジオA**

- 10:00 OPEN
- 10:30-11:30 ストリートダンス キッズクラス
- 【WEB予約制】 定員40名 — 11:45-12:30 トラディショナルヨーガ 中川昇
- 【WEB予約制】 定員40名 — 12:50-13:35 LESMILLS BODYCOMBAT 齊藤 慎哉
- 【WEB予約制】 定員35名 — 13:50-14:35 LESMILLS BODYSTEP 美宅玲子
- 【WEB予約制】 定員40名 — 14:50-15:35 ZUMBA® 紺野みく
- 【WEB予約制】 定員12名 — 16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Hip&Legs45- 紺野みく
- 【有料イベント】定員22名 — 17:15-18:00 ⑥TOBIPPA 龍谷怜・坂本朱佑・塩倉楓菜
- マシンジム・プール利用時間　20:50　館内退出時間　21:00

**スタジオB**

- 10:30-11:30 ミライク キッズクラス
- 11:45-12:30 ベビーミライク
- 【WEB予約制】 定員30名 — 12:50-13:20 骨盤調整 中川昇
- 14:00-15:00 ミライク ジュニアクラス
- 15:00-16:00 ミライクRUN
- 【WEB予約制】 定員30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30名 — 17:30-18:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵
- 【WEB予約制】 定員20名 — 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↑

### 3/15 日曜日

**スタジオA**

- 10:00 OPEN
- 10:30-11:30 キッズ商品
- 【WEB予約制】 定員12名 — 11:55-12:40 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 牛鼻千夏
- 【WEB予約制】 定員12名 — 12:55-13:40 Reformer Pilates -Total Basic45- 牛鼻千夏
- ↑女性限定クラス↑
- 【WEB予約制】 定員25名 — 14:05-14:35 TOBIPPA 塩倉楓菜
- 【WEB予約制】 定員40名 — 15:00-15:45 LESMILLS BODYATTACK 黒澤朱音
- 【WEB予約制】 定員40名 — 16:00-16:45 ZUMBA® LISA
- 【WEB予約制】 定員40名 — 17:00-17:45 フリースタイルSTAGE ～HIPHOP～ LISA
- 【WEB予約制】 定員20名 — 18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑 ※ルフレ枠 5名
- ↑女性限定クラス↑
- 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B**

- 10:30-11:30 ミライク キッズクラス
- 11:45-12:30 ベビーミライク
- 【WEB予約制】 定員30名 — 12:50-13:35 トラディショナルヨーガ 西内やよい
- 14:00-15:00 ミライク ジュニアクラス
- 【WEB予約制】 定員12名 — 16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓菜
- 【WEB予約制】 定員20名 — 17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA ※ルフレ枠 10名
- ↑女性限定クラス↑
- 【WEB予約制】 定員30名 — 18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA

### ◆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
- □ 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。
- □ 無料登録制のクラスです。事前にMEGAポイントが必要となる
  価になります
- □ 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、パパママ会員の方
  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
- ・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
- ・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
- ・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。
- ・感染状況・変更点の会場百がございます。都合によりスケジュールの変更
  をさせて頂くことがございます。

### 《祝日特別スケジュールについてのご案内》

- ・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。
  スケジュールなど見になる公開は随時掲示、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。