

2026/4【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	

※大幅な変更となるため変更があるレッスンについても色分けをしております。ご了承をお願いします。
 ※人事異動に伴いレッスン変更の可能性がございますのでキャスト表記となっております。

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**濡り止めマット**が必要です

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 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 ベビーマライク	10:40-11:00 ゆづり歩行	【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		10:30-11:00 アクアダンス 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 パーニングエアロ (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 泳法レッスン	【WEB予約制】定員12名 11:40-12:10 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Stretch flow30- 福島波奈	【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 LES MILLS 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		11:30-12:30 ベビースイミング	11:00
11:30	【WEB予約制】定員25名 12:35-13:05 TOBIPPA キャスト	【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	【WEB予約制】定員40名 12:15-13:00 LES MILLS 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	11:30-12:30 ベビースイミング	【WEB予約制】定員12名 12:20-13:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 福島波奈	【WEB予約制】定員30名 12:30-13:15 オリジナルピラティス ORI	12:00-12:30 アクアダンス 荒木彩芳	【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		12:40-13:00 泳法レッスン 【定員20名】	12:30
12:00	【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	■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	【WEB予約制】定員12名 13:20-14:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45- 来田奈央	【WEB予約制】定員30名 13:20-14:05 背骨コンディショニング 加藤智枝	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 LES MILLS 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 13:30-14:15 フリースタイルSTAGE ～HOUSE DANCE～ 万里	【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	■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	13:00
12:30	【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LES MILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】定員40名 14:00-14:30 パーソナルレッスン	14:00-14:30 パーソナルレッスン	【WEB予約制】定員40名 14:25-15:10 ZUMBA@ TSUKASA	↑※フェイスタオルが必要です↑	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 LES MILLS BODYCOMBAT kyohei	↑女性限定クラス↑			【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LES MILLS BODYBALANCE よう		12:40-13:00 泳法レッスン	13:30
13:00			15:15-15:30 スクール準備			15:15-15:30 スクール準備			15:15-15:30 スクール準備		奇数週「strength」 偶数週「flexibility」		15:15-15:30 スクール準備	14:00
13:30	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 スイミングスクール キッズ	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 スイミングスクール キッズ	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 スイミングスクール キッズ	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 スイミングスクール キッズ	15:30-16:30 スイミングスクール キッズ	15:00
14:00	16:30-17:30 キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1	16:30-17:30 キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1	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 スイミングスクール ジュニア1	16:30-17:30 キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1	16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1	16:30
14:30	17:30-18:30 キッズ商品		17:30-18:30 スイミングスクール ジュニア2	17:30-18:30 キッズ商品	17:30-18:30 ミライクRUN	17:30-18:30 スイミングスクール ジュニア2			17:30-18:30 スイミングスクール ジュニア2	17:30-18:30 キッズ商品		17:30-18:30 ミライクRUN	17:30-18:30 スイミングスクール ジュニア2	17:30
15:00			18:30-19:30 キッズイベント			18:30-19:30 キッズイベント								18:00
15:30	【WEB予約制】定員12名 19:35-20:20 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Hip&Legs45- 福島波奈	【WEB予約制】定員30名 19:25-20:10 ヒールアップヨガ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 19:05-19:50 LES MILLS BODYCOMBAT Asahi	【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	18:30-19:30 キッズイベント	【WEB予約制】定員40名 19:10-19:55 LES MILLS BODYJAM 紺野みく	【WEB予約制】定員8名 19:10-19:55 Reformer Pilates -Total Basic45- 福島波奈		【WEB予約制】定員40名 19:00-19:45 LES MILLS ATTACK 原田悠菜	【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 成田智貴	19:00
16:00	↓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) キャスト	【WEB予約制】定員30名 20:30-21:15 LES MILLS 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35名 20:05-20:50 LES MILLS BODYSTEP 樋口 舞	【WEB予約制】定員30名 20:05-20:50 LES MILLS BODYBALANCE ～strength～ Asahi	■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↑ 【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	20:00-20:30 アクアダンス ラナ	【WEB予約制】定員40名 20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 原田悠菜	【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
16:30	【WEB予約制】定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum (暗闇) キャスト	奇数週「strength」 偶数週「flexibility」	20:45-21:30 スイムトレーニング	【WEB予約制】定員10名 21:15-21:35 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum (暗闇) キャスト	【WEB予約制】定員30名 21:05-21:50 LES MILLS BODYBALANCE ～flexibility～ 樋口 舞	■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】 -Total Basic45- 紺野みく	20:45-21:30 スイムトレーニング45	【WEB予約制】定員25名 21:10-21:40 TOBIPPA キャスト	↑女性限定クラス↑		21:00-21:20 泳法レッスン	20:30
17:00		■ギンナークラス ※ご入会から1年以内の 女性会員限定		【WEB予約制】定員15名 21:50-22:10 VOLTBOX maximum (暗闇) キャスト										21:00
17:30														21:30
18:00														22:00
18:30														22:30
19:00														23:00

マージム・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	
8:30	10:00 OPEN						8:30
9:00							
9:30							
10:00							
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 ベビースイミング	10:30-11:30 キッズ商品	10:30-11:30 ミライク キッズクラス	10:30-11:30 ベビースイミング	
11:30	【WEB予約制】定員40名		11:30-12:00 スクール準備	【WEB予約制】定員12名	11:30-12:30 ミライク キッズクラス	11:30-12:00 スクール準備	
12:00	11:45-12:30 トラディショナルヨーガ 杉山一三	11:45-12:30 ベビミライク		11:55-12:40 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 牛鼻千夏		12:00-13:00 スイミングスクール キッズ	
12:30	【WEB予約制】定員40名	【WEB予約制】定員30名	12:00-13:00 スイミングスクール キッズ	【WEB予約制】定員12名	【WEB予約制】定員30名		
13:00	12:50-13:35 LESMILLS BODYCOMBAT 家城 和夫	12:50-13:20 骨盤調整 杉山一三		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		
13:30	【WEB予約制】定員35名		13:00-14:00 スイミングスクール キッズ	↑女性限定クラス↑		13:00-14:00 スイミングスクール ジュニア1	
14:00	13:50-14:35 LESMILLS BODYSTEP 美宅玲子			【WEB予約制】定員25名			
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	14:00-15:00 スイミングスクール ジュニア1	14:05-14:35 TOBIPPA キャスト	14:00-15:00 ミライク ジュニアクラス	14:00-15:00 スイミングスクール ジュニア2	
15:00	14:50-15:35 ZUMBA@ 紺野みく			【WEB予約制】定員40名			
15:30		15:00-16:00 ミライクRUN	15:00-16:00 スイミングスクール ジュニア1	15:00-15:45 LESMILLS BODYATTACK 黒澤朱音		15:10-15:55 スイムトレーニング45	
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		
16:30	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 紺野みく	【WEB予約制】定員30名	16:00-17:00 スイミングスクール ジュニア2	16:00-16:45 LESMILLS BODYCOMBAT 阿部 暁都	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 - Hip&Legs45- キャスト	■有料登録制 16:00-17:00 SWIMスクール	
17:00	【WEB予約制】定員25名			【WEB予約制】定員40名		17:05-17:25 泳法レッスン	
17:30	17:10-17:40 TOBIPPA キャスト	【WEB予約制】定員30名	17:00-18:00 キッズイベント	17:00-17:45 LESMILLS BODYJAM 阿部 暁都	【WEB予約制】定員20名		
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		17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:30-18:00 パーソナルレッスン	
18:30	18:00-18:20 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum (期間) キャスト	【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 キャスト ※ルフレ枠 5名	【WEB予約制】定員30名		
19:00	18:30-18:50 VOLTBOX maximum (期間) キャスト	18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	18:30-19:00 T-Crush 木内翔太	↑女性限定クラス↑	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA		
19:30	19:00-19:20 VOLTBOX maximum (期間) キャスト	※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	19:10-19:30 泳法レッスン				
20:00	ピギナークラス ※ご入会から1年以内の 会員限定		19:30-20:00 スイムトレーニング	マシンジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00			
20:30	◆スタジオレッスンについて◆						
21:00	<ul style="list-style-type: none"> □ 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。事前にまい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。 						
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	<p>《祝日特別スケジュールのご案内》</p> <p>・祝日は、プログラムが変更になる場合がございます。</p> <p>・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。</p> <p>《スタジオ関連について》</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p>						
22:30							
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 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