2026/4
【確定版】

MEGALOS_Reflet

南砂町SUNAMO

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

→グループマシンピラティス

MEGALOS Reflet MINAMISUNAMACHI SUNAMO Time Line For Studio

10：00 OPEN

月
ルフレレッスン

- スタジオA【定員12名】 10:30-11:15 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ
- スタジオB【定員10名】 13:35-14:20 加温ヨーガ 江美
- スタジオA【定員12名】 19:45-20:30 Reformer pilates Hip & Legs45 福島波奈
- スタジオA【定員5名】 20:50-21:10 VOLTBOX maximum キャスト

火
ルフレレッスン

- スタジオB【定員8名】 Reformer pilates Back & Arms45 13:20-14:05 来田奈央 ★NEW Lesson★
- スタジオB【定員8名】 18:50-19:35 Reformer pilates Total Basic45 鈴木友梨

水
ルフレレッスン

- スタジオA【定員12名】 11:40-12:10 Reformer pilates Stretch flow30 福島波奈
- スタジオA【定員12名】 12:20-13:05 Reformer pilates Total Basic45 福島波奈
- スタジオB【定員8名】 21:30-22:15 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく

木
ルフレレッスン

※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。

- 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B【定員8名】 14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ
- スタジオB【定員10名】 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美
- スタジオA【定員5名】 21：05-21：25 VOLTBOX maximum 縄井颯太

土
ルフレレッスン

- スタジオA【定員12名】 16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく
- スタジオA【定員5名】 18:00-18:20 VOLTBOX maximum 縄井颯太
- スタジオB【定員10名】 18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵

土曜 21：00まで

日
ルフレレッスン

↑ルフレ会員種別はこち

- スタジオA【定員12名】 Reformer pilates Total Basic45 11:55-12:40 牛鼻千夏
- スタジオB【定員8名】 16:00-16:45 Reformer pilates Hip & Legs45 塩倉楓菜
- スタジオB【定員10名】 17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA
- スタジオA【定員5名】 18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑

日曜 20：00まで

平日 23：00まで