

2026/4【確定版】

# メガロス南砂町SUNAMO

※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せん。ご了承ください。

レッスン参加時に**スタスタール**が必要です  
レッスン参加時に**濡り止め材**が必要ですよ

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	

## 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												
9:00												
9:30												
10:00	<b>10:00 OPEN</b>											
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
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 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	11:30-12:30 ベビースイミング
11:30	【WEB予約制】定員25名 12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓葉	【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 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	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】
12:00	【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 ※ルフレ枠 10名	■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 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 13:30-14:15 フリースタイルSTAGE ~HOUSEDANCE~ 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
12:30	【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LESMILLS 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	↑※フェイスタルが必要ですよ↑	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 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	14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ	12:40-13:00 泳法レッスン
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
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 スイミングスクール キッズ	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 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
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	16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1	16:30-17:30 キッズ商品 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	16:30-17:30 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 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	16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1
17:30												
18:00	17:30-18:30 キッズ商品 ミライク 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 チアダンス ジュニアクラス	17:30-18:30 ミライク 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 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
18:30												
19:00												
19:30	【WEB予約制】定員12名 19:45-20:30 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	18:30-19:30 キッズイベント	【WEB予約制】定員40名 19:05-19:50 LESMILLS BODYCOMBAT Asahi	【WEB予約制】定員8名 18:50-19:35 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 鈴木友梨	18:30-19:30 キッズイベント	【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- 福島波奈	【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 成田智貴	
20:00	【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10名 20:30-21:15 LESMILLS BODYBALANCE 秋山美幸	19:30-20:00 パーソナルレッスン	【WEB予約制】定員35名 20:05-20:50 LESMILLS BODYSTEP 樋口 舞	【WEB予約制】定員30名 20:05-20:50 LESMILLS 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↑ 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 原田悠葉	【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	
20:30	【WEB予約制】定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum(暗闇)キャスト	【WEB予約制】定員10名 21:05-21:25 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum(暗闇) 縄井楓太	20:45-21:30 スイムトレーニング	【WEB予約制】定員25名 21:10-21:40 TOBIPPA 坂本朱佑	【WEB予約制】定員30名 21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ 樋口 舞	■有料登録制 20:30-21:30 SWIMスクール			20:45-21:30 スイムトレーニング45	【WEB予約制】定員10名 21:05-21:25 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum(暗闇) 縄井楓太	【WEB予約制】定員15名 21:35-21:55 VOLTBOX maximum(暗闇) 縄井楓太	21:00-21:20 泳法レッスン
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

マシジム・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											9:00
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 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 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 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		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 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 塩倉楓菜	14:00-15:00 ミライ 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30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	16:15-17:00 ボディデザインピラティス 美宅玲子	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- 塩倉楓菜	■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 塩倉楓菜	【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	17:30-18:00 パーソナルレッスン					
18:30	18:00-18:20 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum (増設) 梶井雅太	【WEB予約制】定員20名	18:00-18:30 パーソナルレッスン	【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						
19:00	18:30-18:50 VOLTBOX maximum (増設) 梶井雅太	18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	18:30-19:00 T-Crush 木内翔太	18:10-18:40 TOBIPPA 坂本未希 ※ルフレ枠 5名	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA						
19:30	19:00-19:20 VOLTBOX maximum (増設) 梶井雅太	※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	19:10-19:30 泳法レッスン	↑女性限定クラス↑							
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								
20:30	マシジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00										
21:00	◆スタジオレッスンについて◆										
21:30	マシジム・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