

2026/4
【確定版】




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

	月	火	水	木	土	日	
	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	
	10:00 OPEN						
10:00							 ↑ルフレ会員種別はこちら
10:30	スタジオA【定員12名】						
11:00	10:30-11:15 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ						
11:30			スタジオA【定員12名】				
12:00			11:40-12:10 Reformer pilates Stretch flow30 塩倉楓菜			スタジオA【定員12名】	
12:30			スタジオA【定員12名】			Reformer pilates Total Basic45 11:55-12:40 牛鼻千夏	
13:00			12:20-13:05 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜	スタジオB【定員10名】			
13:30	スタジオB【定員10名】	スタジオB【定員8名】		12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ			
14:00	13:35-14:20 加温ヨーガ 江美	Reformer pilates Back & Arms45 13:20-14:05 来田奈央		スタジオB【定員8名】			
14:30				14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ			
15:00							
15:30							
16:00					スタジオA【定員12名】	スタジオB【定員8名】	
16:30					16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく	16:00-16:45 Reformer pilates Hip & Legs45 牛鼻千夏	
17:00						スタジオB【定員10名】	
17:30						17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	
18:00					スタジオA【定員5名】		
18:30					18:00-18:20 VOLTBOX maximum 縄井颯太	スタジオA【定員5名】	
19:00		スタジオB【定員8名】			スタジオB【定員10名】	18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑	
19:30		18:50-19:35 Reformer pilates Total Basic45 鈴木友梨			18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵		
20:00	スタジオA【定員12名】						
20:30	19:45-20:30 Reformer pilates Hip & Legs45 福島波奈			スタジオB【定員10名】			
21:00	スタジオA【定員5名】			20:15-21:00 加温ヨーガ 江美			
21:30	20:50-21:10 VOLTBOX maximum キャスト		スタジオB【定員8名】	スタジオA【定員5名】			
22:00			21:30-22:15 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく	21:05-21:25 VOLTBOX maximum 縄井颯太			
22:30							
23:00							
	平日 23:00まで						
					土曜 21:00まで	日曜 20:00まで	