

2026/5/3 (日) ~5/6 (水)
祝日スケジュール

メガロス南砂町SUNAMO

👤 レッスンご参加時に「スタスタ」が
👣 レッスンご参加時に滑り止め付き靴下

MEGALOS Minamisunamachi SUNAMO Time Line For Studio , Gym ,									
	5/3 (日祝)		5/4 (月祝)		5/5 (火祝)		5/6 (水祝)		
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
8:30	10:00 OPEN								8:30
9:00									
9:30									
10:00									
10:30			【有料イベント】 定員39名	【WEB予約制】 定員30名	【WEB予約制】 定員40名		【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員30名	
11:00	10:30-11:30 キッズ商品	10:30-11:30 ミライク キッズクラス	10:40-11:40 BODYATTACK kyohei ・ 原田拓未	10:30-11:15 ヴォーカリズム 麻生深雪	10:30-11:00 エンジョイエアロ (初級) 中村優子	10:30-11:15 ベピーミライク	10:30-11:15 トラディショナルヨーガ 尼田	10:30-11:15 太極拳 YUMI 弓	
11:30			【有料イベント】 定員39名	【WEB予約制】 定員30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30名	【WEB予約制】 定員12名	【WEB予約制】 定員30名	
12:00	【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	11:30-12:30 ミライク キッズクラス	12:00-13:00 BODYCOMBAT kyohei ・ 原田拓未	11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪	12:15-13:00 LESMILLS BODYCOMBAT 山下 璃久	【WEB予約制】 定員40名	11:40-12:10 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Stretch flow30- 塩倉楓菜	11:30-12:15 オリジナルコンディショニング ORI	
12:30	【WEB予約制】 定員12名	【WEB予約制】 定員30名		【WEB予約制】 定員30名	12:30-13:15 背骨コンディショニング ※上半身メイン 加藤智枝	【WEB予約制】 定員30名	12:20-13:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓菜	【WEB予約制】 定員30名	
13:00	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		【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員30名			12:30-13:15 オリジナルピラティス ORI	
13:30	↑女性限定クラス↑		13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30名	13:20-14:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45- 来田奈央	【WEB予約制】 定員12名	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員8名	
14:00	【WEB予約制】 定員25名			【WEB予約制】 定員40名			13:30-14:15 LESMILLS BODYATTACK kyohei	13:35-14:20 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓菜	
14:30	14:05-14:35 TOBIPPA 塩倉楓菜	14:00-15:00 ミライク ジュニアクラス	14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美		【WEB予約制】 定員40名		【WEB予約制】 定員40名	↑女性限定クラス↑	
15:00	【WEB予約制】 定員40名				14:25-15:10 ZUMBA® TSUKASA		14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei		
15:30	15:00-15:45 LESMILLS BODYATTACK 黒澤朱音								
16:00	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員12名	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 キッズ商品	15:30-16:30 ミライク キッズクラス	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	
16:30	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							
17:00	【WEB予約制】 定員40名		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 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	
17:30	17:00-17:45 LESMILLS BODYJAM 阿部 暁都	【WEB予約制】 定員20名							
18:00		17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA							
18:30	【WEB予約制】 定員20名	※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	17:30-18:30 キッズ商品		17:30-18:30 チアダンス ジュニアクラス	17:30-18:30 ミライクRUN			
18:30	18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑 ※ルフレ枠 5名	【WEB予約制】 定員30名							
19:00	↑女性限定クラス↑	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA							
19:30									
20:00									

マシジム・プール利用時間は 19 : 50 館内退出時間 20 : 00