

2026/06

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	

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よ

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			11:00-11:30 アクアダンス30 皆川桂太	【WEB予約制】定員40名		11:00-11:20 泳法レッスン				【WEB予約制】定員40名 11:15-12:00 LES MILLS BODYJAM 紺野みく			11:00
11:30	【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		11:15-12:00 バーニングエアロ(中級) 中村優子	【WEB予約制】定員30名 11:30-12:00 やさしいピラティス 来田奈央	11:30-12:30 ベビースイミング	【WEB予約制】定員12名 11:40-12:10 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Stretch flow30- キャスト	【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
12:00	↑女性限定クラス↑		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		【WEB予約制】定員12名 12:20-13:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- キャスト	【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		12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ	12:00
12:30	【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	12:35-12:55 泳法レッスン			12:45-13:15 アクアダンス30 福井朱			12:40-13:00 フィンレッスン 【定員20名】			12:40-13:00 泳法レッスン	12:30
13:00				【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		【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	12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ	13:00
13:30	【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			↑※フェイスタオルが必要です↑	13:30-14:00 スイムトレーニング		↑女性限定クラス↑			【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	13:30
14:00		↑女性限定クラス↑		【WEB予約制】定員40名 14:25-15:10 ZUMBA@ TSUKASA			【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LES MILLS BODYCOMBAT kyohei						14:00
14:30	【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LES MILLS BODYJAM 橋詰奈美		14:45-15:15 パーソナルレッスン										14:30
15:00						15:15-15:30 スクール準備							15:00
15:30			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」		15:30
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	16:00
16:30				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	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 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
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 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	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 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	17:00
17:30				17:30-18:30 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	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 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	18:00
18:30													18:30
19:00			18:30-19:30 キッズイベント	【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- 鈴木友梨		【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- キャスト		【WEB予約制】定員40名 19:00-19:45 LES MILLS ATTACK 原田悠葉	【WEB予約制】定員30名 19:15-20:00 加温ヨーガ 江美		19:00
19:30	【WEB予約制】定員12名 19:40-20:25 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		【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	↑女性限定クラス↑		【WEB予約制】定員40名 20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 原田悠葉	【WEB予約制】定員20名 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	19:30-20:00 アクアダンス 成田智貴	19:30
20:00	↓女性限定クラス↓		20:00-20:30 アクアダンス30 福井朱				【WEB予約制】定員40名 20:25-21:10 FIT HOP NOA	【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		■有料登録制 20:00-21:00 SWIMスクール	20:00
20:30	【WEB予約制】定員10名 20:50-21:10 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum(暗闇) 遠藤優斗	LES MILLS BODYBALANCE 秋山美幸		【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 LES MILLS BODYBALANCE ~flexibility~ 樋口 舞				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) 堀井楓太	↑女性限定クラス↑		20:30
21:00	【WEB予約制】定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum(暗闇) 遠藤優斗		20:45-21:30 スイムトレーニング							【WEB予約制】定員15名 21:35-21:55 VOLTBOX maximum(暗闇) 堀井楓太		21:00-21:20 泳法レッスン	21:00
21:30		奇数週「strength」 偶数週「flexibility」		【WEB予約制】定員25名 21:50-21:05 TOBIPPA 坂本朱佑									21:30
22:00													22:00
22:30													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												23:00

ピギナークラス
※ご入会から1年以内の
会員限定

ピギナークラス
※ご入会から1年以内の
女性会員限定

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	12:30					
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	13:00					
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↑		13:30					
14:00	13:50-14:35 LESMILLS BODYSTEP 美宅玲子			【WEB予約制】定員25名		14:00					
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 塩倉楓葉	14:00-15:00 ミライク ジュニアクラス	14:30					
15:00	14:50-15:35 ZUMBA@ 紺野みく			【WEB予約制】定員40名		15:00					
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		15:30					
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	16:00					
16:30	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45 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- 牛鼻千夏	16:30					
17:00	【WEB予約制】定員25名			【WEB予約制】定員40名		17:00					
17:30	17:10-17:40 TOBIPPA 塩倉楓葉	【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	17:30					
18:00	【WEB予約制】定員10名	17:30-18:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵		18:10-18:40 TOBIPPA 坂本未希 ※ルフレ枠 5名	17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	18:00					
18:30	【WEB予約制】定員15名	【WEB予約制】定員20名	18:00-18:30 パーソナルツーン	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA	17:30-18:00 パーソナルツーン	18:30					
19:00	18:30-18:50 VOLTBOX maximum (増設) 櫻井雅太	18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	18:30-19:00 T-Crush 木内翔太	↑女性限定クラス↑		19:00					
19:30	19:00-19:20 VOLTBOX maximum (増設) 櫻井雅太	※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	19:05-19:25 フィンレッスン			19:30					
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			20:00					
20:30				マシンジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00		20:30					
21:00				◆スタジオレッスンについて◆ □ 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。 □ 全クラス【WEB予約制】となっております ・予約は、メガロスアプリにて登録の上、事前の予約が必要となります。 ・予約可能枠数は会員種別により異なります（1枠消化で新たに予約可） フルタイム会員、U-30会員、U-35会員、U-39会員、パパママ会員の方は8枠 上記以外の方は6枠。ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。 ・予約日に関しては、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。 尚、WEB予約キャンセル待ちは空き次第、キャンセル待ち登録者へ一斉メール送信いたします。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。 ・ご予約された場所（立ち位置）にてご参加ください。 ・急な休講・変更がある場合がございます。都合によりスケジュールの変更をさせて頂く場合がございます。		21:00					
21:30						21:30					
22:00						22:00					
22:30						22:30					
23:00						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