

2026/07【暫定版】

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スタスタールが必要です
レッスンご参加時に濡り止め材が貼付されています

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	10:00 OPEN											
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 ゆっくり歩行 泳法レッスン	【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 10:20-10:50 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 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	11:00-11:20 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 LES MILLS BODYJAM 紺野みく	【WEB予約制】定員40名 11:05-11:35 ポールコンディショニング スタッフ	
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 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	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30名 11:55-12:40 加温ヨーガ じゅんこ	11:30-12:30 ベビースイミング
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	12:35-12:55 泳法レッスン	【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 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	12:40-13:00 フィンレッスン 【定員20名】	【WEB予約制】定員40名 13:30-14:15 フリースタイルSTAGE ~HOUSE DANCE~ 万里	12:55-13:40 加温ヨーガ じゅんこ ※ルフレ枠 10名	12:40-13:00 泳法レッスン
12:30	【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LES MILLS BODYJAM 橋詰奈美	【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LES MILLS BODYBALANCE よう	14:45-15:15 パーソナルレッスン	【WEB予約制】定員40名 14:25-15:10 ZUMBA@ TSUKASA	↑※フェイスタールが必要です↑	15:15-15:30 スクール準備	【WEB予約制】定員40名 14:30-15:15 LES MILLS BODYCOMBAT kyohei	↑女性限定クラス↑	15:15-15:30 スクール準備	14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ	14:00-14:30 パーソナルレッスン	
13:00	15:30-16:30 キッズ商品	15:30-16:30 ミライク キッズクラス	15:15-15:30 スクール準備			15:15-15:30 スクール準備		15:30-16:30 キッズ商品	15:15-15:30 スクール準備	14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ	14:00-14:30 パーソナルレッスン	
13:30	16:30-17:30 キッズ商品	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	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	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	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
14:00	17:30-18:30 キッズ商品	17:30-18:30 スイミングスクール ジュニア1	16:30-17:30 スイングスクール 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 スイングスクール 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 スイングスクール ジュニア1	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 スイングスクール ジュニア1
14:30	18:30-19:30 キッズ商品	18:30-19:30 スイミングスクール ジュニア2	17:30-18:30 スイングスクール 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RUN	17:30-18:30 スイングスクール ジュニア2	17:30-18:30 ストリートダンス キッズクラス	17:30-18:30 ミライク ジュニアクラス	17:30-18:30 スイングスクール ジュニア2	17:30-18:30 キッズ商品	17:30-18:30 ミライクRUN	17:30-18:30 スイングスクール ジュニア2
15:00	19:00-19:30 キッズイベント	19:00-19:30 スイミングスクール ジュニア2	18:30-19:30 キッズイベント	18:50-19:35 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 鈴木友梨	【WEB予約制】定員8名	18:30-19:30 キッズイベント	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- 福島波奈	19:00-19:45 LES MILLS ATTACK 原田悠菜	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	
15:30	20:00-20:30 アクアダンス30 福井朱	20:00-20:30 アクアダンス ラナ	19:25-20:10 ヒールアップヨガ45 秋山美幸	【WEB予約制】定員40名 19:05-19:50 LES MILLS BODYCOMBAT Asahi	【WEB予約制】定員30名 20:05-20:50 LES MILLS BODYBALANCE ~strength~ Asahi	20:00-20:30 アクアダンス30 福井朱	20:20-21:10 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	20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 原田悠菜	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名	20:00-21:00 SWIMスクール	
16:00	21:00-21:30 スイムトレーニング	21:00-21:30 スイムトレーニング45	20:30-21:15 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	21:30-22:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45- 紺野みく	【WEB予約制】定員8名	21:05-21:25 VOLTBOX maximum (暗闇) 堀井楓太	21:35-21:55 VOLTBOX maximum (暗闇) 堀井楓太	21:00-21:20 泳法レッスン	
16:30	21:25-21:45 VOLTBOX maximum (暗闇) 堀井楓太	21:25-21:45 VOLTBOX maximum (暗闇) 堀井楓太	21:00-21:30 スイムトレーニング	21:50-21:05 TOBIPPA 坂本朱佑	【WEB予約制】定員25名	21:25-21:45 VOLTBOX maximum (暗闇) 堀井楓太	21:30-22:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45- 紺野みく	【WEB予約制】定員8名 21:30-22:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45- 紺野みく	21:35-21:55 VOLTBOX maximum (暗闇) 堀井楓太	21:35-21:55 VOLTBOX maximum (暗闇) 堀井楓太		
17:00	22:00-22:30 スイムトレーニング	22:00-22:30 スイムトレーニング	21:00-21:30 スイムトレーニング			22:00-22:30 スイムトレーニング	22:00-22:30 スイムトレーニング	22:00-22:30 スイムトレーニング	22:00-22:30 スイムトレーニング	22:00-22:30 スイムトレーニング		
17:30	22:30-23:00 スイムトレーニング	22:30-23:00 スイムトレーニング	22:00-22:30 スイムトレーニング			22:30-23:00 スイムトレーニング	22:30-23:00 スイムトレーニング	22:30-23:00 スイムトレーニング	22:30-23:00 スイムトレーニング	22:30-23:00 スイムトレーニング		
18:00	23:00-23:30 スイムトレーニング	23:00-23:30 スイムトレーニング	23:00-23:30 スイムトレーニング			23:00-23:30 スイムトレーニング	23:00-23:30 スイムトレーニング	23:00-23:30 スイムトレーニング	23:00-23:30 スイムトレーニング	23:00-23:30 スイムトレーニング		
18:30	23:30-24:00 スイムトレーニング	23:30-24:00 スイムトレーニング	23:30-24:00 スイムトレーニング			23:30-24:00 スイムトレーニング	23:30-24:00 スイムトレーニング	23:30-24:00 スイムトレーニング	23:30-24:00 スイムトレーニング	23:30-24:00 スイムトレーニング		
19:00	24:00-24:30 スイムトレーニング	24:00-24:30 スイムトレーニング	24:00-24:30 スイムトレーニング			24:00-24:30 スイムトレーニング	24:00-24:30 スイムトレーニング	24:00-24:30 スイムトレーニング	24:00-24:30 スイムトレーニング	24:00-24:30 スイムトレーニング		
19:30	24:30-25:00 スイムトレーニング	24:30-25:00 スイムトレーニング	24:30-25:00 スイムトレーニング			24:30-25:00 スイムトレーニング	24:30-25:00 スイムトレーニング	24:30-25:00 スイムトレーニング	24:30-25:00 スイムトレーニング	24:30-25:00 スイムトレーニング		
20:00	25:00-25:30 スイムトレーニング	25:00-25:30 スイムトレーニング	25:00-25:30 スイムトレーニング			25:00-25:30 スイムトレーニング	25:00-25:30 スイムトレーニング	25:00-25:30 スイムトレーニング	25:00-25:30 スイムトレーニング	25:00-25:30 スイムトレーニング		
20:30	25:30-26:00 スイムトレーニング	25:30-26:00 スイムトレーニング	25:30-26:00 スイムトレーニング			25:30-26:00 スイムトレーニング	25:30-26:00 スイムトレーニング	25:30-26:00 スイムトレーニング	25:30-26:00 スイムトレーニング	25:30-26:00 スイムトレーニング		
21:00	26:00-26:30 スイムトレーニング	26:00-26:30 スイムトレーニング	26:00-26:30 スイムトレーニング			26:00-26:30 スイムトレーニング	26:00-26:30 スイムトレーニング	26:00-26:30 スイムトレーニング	26:00-26:30 スイムトレーニング	26:00-26:30 スイムトレーニング		
21:30	26:30-27:00 スイムトレーニング	26:30-27:00 スイムトレーニング	26:30-27:00 スイムトレーニング			26:30-27:00 スイムトレーニング	26:30-27:00 スイムトレーニング	26:30-27:00 スイムトレーニング	26:30-27:00 スイムトレーニング	26:30-27:00 スイムトレーニング		
22:00	27:00-27:30 スイムトレーニング	27:00-27:30 スイムトレーニング	27:00-27:30 スイムトレーニング			27:00-27:30 スイムトレーニング	27:00-27:30 スイムトレーニング	27:00-27:30 スイムトレーニング	27:00-27:30 スイムトレーニング	27:00-27:30 スイムトレーニング		
22:30	27:30-28:00 スイムトレーニング	27:30-28:00 スイムトレーニング	27:30-28:00 スイムトレーニング			27:30-28:00 スイムトレーニング	27:30-28:00 スイムトレーニング	27:30-28:00 スイムトレーニング	27:30-28:00 スイムトレーニング	27:30-28:00 スイムトレーニング		
23:00	28:00-28:30 スイムトレーニング	28:00-28:30 スイムトレーニング	28:00-28:30 スイムトレーニング			28:00-28:30 スイムトレーニング	28:00-28:30 スイムトレーニング	28:00-28:30 スイムトレーニング	28:00-28:30 スイムトレーニング	28:00-28:30 スイムトレーニング		

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							
9:30							
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 ベビーミライ	12:00-13:00 スイミングスクール キッズ	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		【WEB予約制】定員12名	【WEB予約制】定員30名		
13:00	12:50-13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 家城 和夫	12:50-13:20 骨盤調整 杉山一三	13:00-14:00 スイミングスクール キッズ	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	13:00-14:00 スイミングスクール ジュニア1	
13:30	【WEB予約制】定員35名			↑女性限定クラス↑			
14:00	13:50-14:35 LES MILLS BODYSTEP 美宅玲子	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	【WEB予約制】定員25名	14:05-14:35 TOBIPPA 塩倉楓菜	14:00-15:00 スイミングスクール ジュニア2	
14:30	【WEB予約制】定員40名			【WEB予約制】定員40名			
15:00	14:50-15:35 ZUMBA@ 紺野みく	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 LES MILLS BODYATTACK 黒澤朱音		15:10-15:55 スイムトレーニング45	
15:30	【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	16:00-16:45 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 LES MILLS BODYJAM 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	
16:30	16:15-17:00 ボディデザインピラティス 美宅玲子			【WEB予約制】定員40名	【WEB予約制】定員20名		
17:00	【WEB予約制】定員25名	17:30-18:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	18:00-18:30 パーソナルズン	17:00-17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 阿部 暁都	17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:05-17:25 泳法レッスン	
17:30	17:10-17:40 TOBIPPA キャスト			【WEB予約制】定員30名	17:00-18:00 キッズイベント	【WEB予約制】定員20名	17:30-18:00 パーソナルズン
18:00	【WEB予約制】定員25名	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	↑女性限定クラス↑		
18:30	17:50-18:10 TOBIPPA キャスト			【WEB予約制】定員20名	18:00-18:30 パーソナルズン	【WEB予約制】定員30名	
19:00	18:30-18:50 VOLTBOX maximum (増設) 堀井雅夫	19:00-19:20 VOLTBOX maximum (増設) 堀井雅夫	19:05-19:25 フィンレッスン	↑女性限定クラス↑	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA		
19:30	19:00-19:20 VOLTBOX maximum (増設) 堀井雅夫				19:30-20:00 スイムトレーニング		
20:00	マシジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00						
20:30	◆スタジオレッスンについて◆						
21:00	<ul style="list-style-type: none"> □ 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、参加料が必要となります。 □ 無料登録制のクラスです。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。 						
21:30	<ul style="list-style-type: none"> □ 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。 						
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