

2026/7




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							10:00
10:30	スタジオA【定員12名】 10:30-11:15 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ				※マシンピラティス以外の レッスンに関しては通常女性限定クラスにて ルフレ会員枠を抑えております。 あらかじめご了承ください。		
11:00							↑ルフレ会員種別はこちら
11:30			スタジオA【定員12名】 11:40-12:10 Reformer pilates Stretch flow30 塩倉楓菜				11:30
12:00			スタジオA【定員12名】 12:20-13:05 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜				12:00
12:30				スタジオB【定員10名】 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ			12:30
13:00		スタジオB【定員8名】 Reformer pilates Back & Arms45 13:20-14:05 来田奈央					13:00
13:30	スタジオB【定員10名】 13:35-14:20 加温ヨーガ 江美						13:30
14:00				スタジオB【定員8名】 14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ			14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00					スタジオA【定員12名】 16:00-16:45 Reformer pilates Back & Arms45 紺野みく	スタジオB【定員8名】 16:00-16:45 Reformer pilates Hip & Legs45 牛鼻千夏	16:00
16:30							16:30
17:00						スタジオB【定員10名】 17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:00
17:30							17:30
18:00					スタジオA【定員5名】 18:30-18:50 VOLTBOX maximum 縄井颯太	スタジオA【定員5名】 18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑	18:00
18:30		スタジオB【定員8名】 18:50-19:35 Reformer pilates Total Basic45 鈴木友梨			スタジオB【定員10名】 18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵		18:30
19:00							19:00
19:30	スタジオA【定員12名】 19:40-20:25 Reformer pilates Hip & Legs45 福島波奈						19:30
20:00				スタジオB【定員10名】 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美			20:00
20:30	スタジオA【定員5名】 20:50-21:10 VOLTBOX maximum キャスト						20:30
21:00				スタジオA【定員5名】 21:05-21:25 VOLTBOX maximum 縄井颯太			21:00
21:30			スタジオB【定員8名】 21:30-22:15 Reformer pilates Back & Arms45 紺野みく				21:30
22:00					土曜 21:00まで	日曜 20:00まで	22:00
22:30							22:30
23:00							23:00
平日 23:00まで							