

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						 <p>↑ルフレ会員種別はこちら</p>	10:00	
10:30	スタジオA【定員12名】				<p>※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。</p>			10:30
11:00	10:30-11:15 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ							11:00
11:30			スタジオA【定員12名】					11:30
12:00			11:40-12:10 Reformer pilates Stretch flow30 福島波奈				12:00	
12:30			スタジオA【定員12名】				12:30	
13:00			12:20-13:05 Reformer pilates Total Basic45 福島波奈	スタジオB【定員10名】			13:00	
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			13:30	
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】			14:00	
14:30				14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ			14:30	
15:00							15:00	
15:30							15:30	
16:00					スタジオA【定員12名】	スタジオB【定員8名】	16:00	
16:30					16:00-16:45 Reformer pilates waist45 紺野みく	16:00-16:45 Reformer pilates Back & Arms45 塩倉楓菜	16:30	
17:00						スタジオB【定員10名】	17:00	
17:30						17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:30	
18:00					スタジオA【定員5名】		18:00	
18:30					18:30-18:50 VOLTBOX maximum 縄井颯太	スタジオA【定員5名】	18:30	
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	19:00	
19:30	スタジオA【定員12名】	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		19:30	
20:00	19:40-20:25 Reformer pilates Hip & Legs45 福島波奈			スタジオB【定員10名】			20:00	
20:30	スタジオA【定員5名】			20:15-21:00 加温ヨーガ 江美			20:30	
21:00	20:50-21:10 VOLTBOX maximum 逸藤優斗			スタジオA【定員5名】			21:00	
21:30			スタジオB【定員8名】	21:05-21:25 VOLTBOX maximum 縄井颯太			21:30	
22:00			21:30-22:15 Reformer pilates waist45 紺野みく				22:00	
22:30							22:30	
23:00							23:00	
平日 23:00まで								
					土曜 21:00まで			
					日曜 20:00まで			