

メガロス南砂町SUNAMO



5/11(木)修正

 レッスンご参加時に**バスタオル**が必要です

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	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 ヴォーカリズム 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 ベビーミライク		【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 湯川氷都	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		10:40-11:00 ゆっくり歩行				【WEB予約制】 定員40名 11:05-11:35 ポールコンディショニング 岩岡純子	【WEB予約制】 定員30名		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		【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 LESMILLS BODYJAM 紺野みく	【WEB予約制】 定員30名	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 LESMILLS BODYCOMBAT 山下 瑞久	【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	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		11:55-12:40 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										12:30	
13:00	【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	■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	【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 LESMILLS BODYSTEP 松井由美子	【WEB予約制】 定員8名 13:35-14:20 Reformer Pilates -Total Basic45- 坂本純子	■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 〜HOUSEDANCE〜 万里	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYBALANCE よう	12:40-13:00 泳法レッスン 【定員20名】	13:00	
13:30						13:30-14:00 スイムトレーニング							12:55-13:40 加温ヨーガ じゅんこ	13:30
14:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑		【WEB予約制】 定員40名 14:25-15:10 ZUMBA® TSUKASA	↑※フェイスタオルが必要です↑		【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	↑女性限定クラス↑		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	14:00-14:30 パーソナルレッスン	14:00	
14:30			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			15:15-15:30 スクール準備			15:15-15:30 スクール準備	奇数週 「strength」 偶数週 「flexibility」		15:15-15:30 スクール準備	15:00	
15:30													15:30	
16:00	15:30-16:30 キッズ商品	15:30-16:30 ミライク キッズクラス	15:30-16:30 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 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	16:00	
16:30													16:30	
17:00	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 スイミングスクール 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 スイミングスクール 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 スイミングスクール ジュニア1	17:00	
17:30													17:30	
18:00	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 キッズ商品	17:30-18:30 ミライクRUN	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 LESMILLS 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		【WEB予約制】 定員40名 19:00-19:45 LESMILLS ATTACK 原田悠葉	【WEB予約制】 定員30名		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 ヒールンガ703ヨーガ45 秋山美幸		【WEB予約制】 定員40名 19:05-19:50 LESMILLS BODYCOMBAT Asahi					19:35-19:55 泳法レッスン	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員30名 19:15-20:00 加温ヨーガ 江美	■有料登録制 19:30-20:30 SWIMスクール	19:30	
20:00			20:00-20:30 アクアダンス30 福井朱	【WEB予約制】 定員35名 20:05-20:50 LESMILLS BODYSTEP 樋口 舞	【WEB予約制】 定員30名 20:05-20:50 LESMILLS BODYBALANCE 〜strength〜 Asahi	■有料登録制 20:00-21:00 SWIMスクール	【WEB予約制】 定員40名	↑女性限定クラス↑		【WEB予約制】 定員40名 20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠葉	【WEB予約制】 定員20名 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美		20:00	
20:30	↓女性限定クラス↓	【WEB予約制】 定員30名 20:30-21:15 LESMILLS BODYBALANCE 秋山美幸					20:25-21:10 FIT HOP NOA	20:20-21:05 トラディショナルヨーガ 紺野みく			20:15-21:00 加温ヨーガ 江美		20:30	
21:00	【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		20:45-21:30 スイムトレーニング	【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 LESMILLS BODYBALANCE 〜flexibility〜 樋口 舞					【WEB予約制】 定員10名 21:05-21:25 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum (暗闇) 縄井嶋太	↑女性限定クラス↑		21:00	
21:30	【WEB予約制】 定員15名 21:25-21:45 VOLTBOX maximum (暗闇) 遠藤優斗	奇数週 「strength」 偶数週 「flexibility」		【WEB予約制】 定員25名 21:50-22:05 TOBIPPA 坂本朱佑						【WEB予約制】 定員15名 21:35-21:55 VOLTBOX maximum (暗闇) 縄井嶋太			21:30	
22:00			ビギナークラス ※ご入会から1年以内の 会員限定										22:00	
22:30													22:30	
23:00	マシジム利用時間 22：50 プール利用時間 22：30 館内退出時間 23：00												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							9:00
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	11:00
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	11:30
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 ベビーミライク	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	12:00
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		12:50-13:35 トラディショナルヨーガ 西内やよい
13:00	12:50-13:35 LESMILLS BODYCOMBAT 家城 和太	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		13:00-14:00 スイミングスクール ジュニア1	13:00
13:30	【WEB予約制】 定員35名			↑女性限定クラス↑			
14:00	13:50-14:35 LESMILLS BODYSTEP 美宅玲子	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	【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	14:00
14:30	【WEB予約制】 定員40名						
15:00	14:50-15:35 ZUMBA® 紺野みく	15:00-16:00 ミライクRUN	15:00-16:00 スイミングスクール ジュニア1	【WEB予約制】 定員40名	15:00-15:45 LESMILLS BODYATTACK 黒澤朱音	15:10-15:55 スイムトレーニング45	15:00
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】 - waist45 - 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 BODYJAM 阿部 暁都	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 - Back & Arms45 - 塩倉楓菜	■有料登録制 16:00-17:00 SWIMスクール	16:00
16:30	【WEB予約制】 定員25名	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			
17:00	17:10-17:40 TOBIPPA 縄井颯太	17:30-18:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	17:00-18:00 キッズイベント	17:00-17:45 LESMILLS BODYCOMBAT 阿部 暁都	【WEB予約制】 定員20名	17:05-17:25 泳法レッスン	17:00
17:30	【WEB予約制】 定員25名			17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:30-18:00 パーソナルレッスン	17:30
18:00	17:50-18:10 TOBIPPA 縄井颯太	【WEB予約制】 定員20名	18:00-18:30 パーソナルレッスン	【WEB予約制】 定員20名	↑女性限定クラス↑		18:00
18:30	18:30-18:50 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum（暗闇） 縄井颯太		18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑 ※ルフレ枠 5名 ↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】 定員30名		18:30
19:00	【WEB予約制】 定員15名	※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑	18:30-19:00 T-Crush 木内翔太	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA			19:00
19:30	19:00-19:20 VOLTBOX maximum（暗闇） 縄井颯太			19:05-19:25 フィンレッスン			
20:00	マシニング利用時間 20:50 プール利用時間 20:30 館内退出時間 21:00			マシニング利用時間 19:50 プール利用時間 19:30 館内退出時間 20:00			20:00
20:30				◆スタジオレッスンについて◆			20:30
21:00	マシニング利用時間 20:50 プール利用時間 20:30 館内退出時間 21:00						21:00
21:30							21:30
22:00	《祝日特別スケジュールについてのご案内》 ・祝日は、プログラムが変更になる場合がございます。 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。 《スタジオ関連について》 ・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。 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。 ・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。			□ 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、ババマ会員の方は8枠 上記以外は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
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
ウェスト・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