

メガロス南砂町SUNAMO



店鋪情報	
■ 通常營業時間	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	每逢金曜日、夏期、年末年始



レッスンご参加時にバスタオルが必要です



レッスンご参加時に滑り止め付き靴下が必要です

6/11(木)修正

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	10月からスタジオ入場時 ご自身でタブレットチェックインとなります。 チェックイン方法は左記二次元コードよりご確認ください。												9:00
9:30	QRコード												9:30
10:00													10:00
10:30	【WEB予約制】 定員6名	【WEB予約制】 定員30名		【WEB予約制】 定員15名	10:30-11:15 ベビーミライク		【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員30名		【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員40名		10:30
11:00	10:30-11:15 Reformer Pilates -Total Basic45- じゅんこ ※ルフレ枠 6名	10:30-11:15 ヴォーカリズム 麻生深雪		10:55-11:15 VOLTBOX maximum (暗闇) 高橋舞		10:40-11:00 ゆっくり歩行	10:30-11:15 トラディショナルヨーガ 尼田	10:30-11:15 太極拳 YUMI 弓	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
11:30	【WEB予約制】 定員6名	【WEB予約制】 定員30名	11:00-11:30 アクアダンス30 皆川桂太	【WEB予約制】 定員10名	【WEB予約制】 定員30名			【WEB予約制】 定員30名	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員30名	11:05-11:35 ポールコンディショニング 岩岡純子		11:30
12:00	11:25-12:10 Reformer Pilates -Total Basic45- じゅんこ ※ルフレ枠 6名	11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪		11:30-11:50 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum (暗闇) 高橋舞	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	11:30-12:15 オリジナルコンディショニング ORI	11:15-12:00 LES MILLS 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		12:00
12:30	↑女性限定クラス↑		12:00-12:30 スイムトレーニング	↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】 定員40名		12:20-13:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Stretch flow30- 福島波奈	【WEB予約制】 定員30名	12:20-13:05 ZUMBA 紺野みく	11:55-12:40 加温ヨーガ じゅんこ			12:30
13:00	【WEB予約制】 定員25名	【WEB予約制】 定員30名	12:35-12:55 泳法レッスン	12:15-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 山下 璃久	12:15-13:00 ポティデザインピラティス 来田奈央	12:45-13:15 アクアダンス30 福井朱	【WEB予約制】 定員12名	12:30-13:15 オリジナルピラティス ORI	12:40-13:00 ファイナル 【定員20名】	【WEB予約制】 定員20名	12:40-13:00 泳法レッスン		13:00
13:30	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員20名	■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	13:20-14:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45- 来田奈央	13:20-14:05 背骨コンディショニング 加藤智枝	13:30-14:00 スイムトレーニング	【WEB予約制】 定員35名	【WEB予約制】 定員8名	■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	【WEB予約制】 定員40名	12:55-13:40 加温ヨーガ じゅんこ	■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール	13:30
14:00	13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美	13:35-14:20 加温ヨーガ 江美			↑※フェイスタオルが必要です↑		13:30-14:15 LES MILLS BODYSTEP 松井由美子	13:35-14:20 Reformer Pilates -Total Basic45- 坂本純子	13:30-14:15 フリースタイルSTAGE ～HOUSE DANCE～ 万里	↑女性限定クラス↑	14:00-14:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ		14:00
14:30	【WEB予約制】 定員40名	↑女性限定クラス↑		【WEB予約制】 定員40名			【WEB予約制】 定員40名	↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員8名			14:30
15:00	14:30-15:15 LES MILLS BODYJAM 橋詰奈美		14:45-15:15 パーソナルレッスン	14:25-15:10 ZUMBA® TSUKASA			14:30-15:15 LES MILLS BODYCOMBAT kyohei		14:30-15:15 LES MILLS BODYBALANCE よう				15:00
15:30			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	15:30
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 チャダンス キッズクラス	16:30-17:30 ミライク ジュニア	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 チャダンス 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		【WEB予約制】 定員30名	18:30-19:30 キッズイベント	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員8名		【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員8名		【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員30名		19:00
19:30	【WEB予約制】 定員12名	19:25-20:10 ヒーリングアロマが45 秋山美幸		19:05-19:50 LES MILLS BODYCOMBAT Asahi	18:50-19:35 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- キャスト		19:10-19:55 LES MILLS BODYJAM 紺野みく	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	【WEB予約制】 定員30名	19:15-20:00 加温ヨーガ 江美	19:30
20:00	19:40-20:25 Reformer Pilates【ルフレ限定】 - waist45 - 福島波奈			【WEB予約制】 定員35名	【WEB予約制】 定員30名	■有料登録制 19:30-20:30 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	【WEB予約制】 定員20名		■有料登録制 20:00-21:00 SWIMスクール	20:00
20:30	↓女性限定クラス↓ 【WEB予約制】 定員10名	20:30-21:15 LES MILLS BODYBALANCE 秋山美幸		20:05-20:50 LES MILLS BODYSTEP 樋口 舞	20:05-20:50 LES MILLS BODYBALANCE ～strength～ Asahi		20:15-21:00 FIT HOP NOA	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	【WEB予約制】 定員30名	20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	20:30
21:00	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30名	■有料登録制 20:30-21:30 SWIMスクール	【WEB予約制】 定員12名		20:45-21:30 スイムトレーニング45	【WEB予約制】 定員25名	↑女性限定クラス↑		21:00
21:30	【WEB予約制】 定員15名	奇数週 「strength」 偶数週 「flexibility」		21:05-21:50 LES MILLS BODYBALANCE ～flexibility～ 樋口 舞			21:20-22:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 - Hip & Legs45 - 紺野みく		21:10-21:40 TOBIPPA 縄井颯太	【WEB予約制】 定員2名			21:30
22:00									21:50-22:05 ※ルフレ枠 5名 TOBIPPA 縄井颯太	↑女性限定クラス↑	ビギナークラス ※ご入金が1年以内の 女性会員限定		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	12:50-13:35 トラディショナルヨーガ 西内やよい	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		12:00-13:00 スイミングスクール キッズ	12:30
13:00	12:50-13:35 LESMILLS BODYCOMBAT	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	13:00
13:30	【WEB予約制】 定員35名			↑女性限定クラス↑			13:30
14:00	13:50-14:35 LESMILLS BODYSTEP	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	14:00-15:00 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2	14:00
14:30	【WEB予約制】 定員40名			14:05-14:35 TOBIPPA 塩倉楓菜			14:30
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			16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 - Hip & Legs45 紺野みく			15:30
16:00	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 - Hip & Legs45 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	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員8名	■有料登録制 16:00-17:00 SWIMスクール	16:00
16:30	16:15-17:00 加温ピラティス 美宅玲子			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		16:30
17:00	【WEB予約制】 定員25名	【WEB予約制】 定員20名	17:00-18:00 キッズイベント	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員20名	17:05-17:25 泳法レッスン	17:00
17:30	17:10-17:40 TOBIPPA 縄井颯太	17:15-18:00 ホット股関節エクササイズ Rimi		17:00-17:45 LESMILLS BODYCOMBAT 阿部 暁都	17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA		17:30
18:00	【WEB予約制】 定員20名 17:50-18:05 ※ルフレ枠 5名 TOBIPPA 縄井颯太	※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】 定員8名	18:00-18:30 パーソナルツーン	【WEB予約制】 定員20名	※ルフレ枠 10名 ↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】 定員30名	17:30-18:00 パーソナルツーン	18:00
18:30	18:30-18:50 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum (暗闇) 縄井颯太	18:15-19:00 Reformer Pilates【ルフレ限定】 - Hip & Legs45 Rimi	18:30-19:00 T-Crush 木内翔太	18:10-18:40 TOBIPPA 縄井颯太 ※ルフレ枠 5名	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA		18:30
19:00	【WEB予約制】 定員15名 19:00-19:20 VOLTBOX maximum (暗闇) 縄井颯太		19:05-19:25 フィンレッスン	↑女性限定クラス↑			19:00
19:30	ビギナークラス ※ご入会から1年以内の 女性会員限定						19:30
20:00							20:00
20:30				マシンジム利用時間 19:50 プール利用時間 19:30 館内退出時間 20:00 ◆スタジオレッスンについて◆			20:30
21:00	マシンジム利用時間 20:50 プール利用時間 20:30 館内退出時間 21:00			□ 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。			21:00
21:30				□ 全クラス【WEB予約制】となっております ・予約は、メガロスアプリにご登録の上、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。			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をお願いいたします。 ・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。						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



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



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



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