

2026/10
【確定版】



南砂町SUNAMO

↑ルフレ会員種別はこちら↑

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	
	ルフレレッスン	ルフレレッスン	ルフレレッスン	ルフレレッスン	ルフレレッスン	ルフレレッスン	
	10：00 OPEN						
10:00							10:00
10:30	スタジオA【定員6名】				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。		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6名】						11:30
12:00	11:25-12:10 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ	スタジオA【定員5名】	スタジオA【定員12名】		※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。	スタジオA【定員12名】	12:00
12:30		11：30-11：50 TOBIPPA 高橋舞	11:40-12:10 Reformer pilates Stretch flow30 福島波奈			Reformer pilates Total Basic45 11:55-12:40 牛島千夏	12:30
13:00			スタジオA【定員12名】	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 Hip & Legs45 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						17:20-18:05 ホット股関節エクササイズ Rimi	17:30
18:00					スタジオA【定員5名】	スタジオA【定員5名】	18:00
18:30					17：50-18：05 TOBIPPA 縄井颯太	18:10-18:40 TOBIPPA 縄井颯太	18:30
19:00		スタジオB【定員8名】			スタジオA【定員5名】	18:25-19:10 Reformer pilates Hip & Legs45 Rimi	19:00
19:30	スタジオA【定員12名】	18:50-19:35 Reformer pilates Total Basic45 キャスト					19:30
20:00	19:40-20:25 Reformer pilates waist45 福島波奈			スタジオB【定員10名】			20:00
20:30				20:15-21:00 加温ヨーガ 江美			20:30
21:00	スタジオA【定員5名】						21:00
21:30	20:50-21:10 VOLTBOX maximum 遠藤優斗		スタジオA【定員12名】				21:30
22:00			21:20-22:05 Reformer pilates Hip & Legs45 紺野みく	スタジオA【定員5名】			22:00
22:30				21：50-22：05 TOBIPPA 縄井颯太			22:30
23:00							23:00
	平日 23：00まで				土曜 21：00まで	日曜 20：00まで	