

メガロス南砂町SUNAMO



6/11(木)修正

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

10:00
OPEN

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。



MEGALOS Minamisunamachi SUNAMIO Time Line For Studio , Gym ,

月曜日

スタジオA

スタジオB

プール

火曜日

スタジオA

スタジオB

プール

水曜日

スタジオA

スタジオB

プール

木曜日

スタジオA

スタジオB

プール

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

10:00
OPEN

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。

【WEB予約制】 定員6名

10:30-11:15
Reformer Pilates
-Total Basic45-
じゅんこ
※ルフレ枠 6名

【WEB予約制】 定員6名

11:25-12:10
Reformer Pilates
-Total Basic45-
じゅんこ
※ルフレ枠 6名

↑女性限定クラス↑

【WEB予約制】 定員25名

12:35-13:05
TOBIPPA 塩倉楓菜

【WEB予約制】 定員40名

13:30-14:15
ZUMBA®
橋詰奈美

【WEB予約制】 定員40名

14:30-15:15
LESMILLS
BODYJAM
橋詰奈美

【WEB予約制】 定員12名

19:40-20:25
Reformer Pilates【ルフレ限定】
- waist45 -
福島波奈

↓女性限定クラス↓
【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

【WEB予約制】 定員15名

21:25-21:45
VOLTBOX maximum (暗闇) 遠藤優斗

【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30名

11:30-12:15
ハーモニズム
麻生深雪

【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

【WEB予約制】 定員20名

13:35-14:20
加温ヨーガ
江美
※ルフレ枠 10名

↑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

奇数週「strength」
偶数週「flexibility」

11:00-11:30
アクアダンス30 皆川桂太

12:00-12:30
スイムトレーニング

12:35-12:55 泳法レッスン

■有料登録制
13:00-14:00
SWIMスクール

14:45-15:15
パーソナルレッスン

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
キッズクラス

16:30-17:30
ミライク
ジュニアクラス

17:30-18:30
スイミングスクール
ジュニア2

18:30-19:30
キッズイベント

19:35-19:55
ゆっくり歩行

20:00-20:30
アクアダンス30 福井朱

【WEB予約制】 定員15名

10:55-11:15
VOLTBOX maximum (暗闇) 高橋舞

【WEB予約制】 定員10名

11:30-11:50 ※ルフレ枠 5名
VOLTBOX maximum (暗闇) 高橋舞

↑女性限定クラス↑

【WEB予約制】 定員40名

12:15-13:00
LESMILLS
BODYCOMBAT
山下 璃久

【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40名

14:25-15:10
ZUMBA®
TSUKASA

【WEB予約制】 定員8名

18:50-19:35
Reformer Pilates【ルフレ限定】
-Total Basic45-
キャスト

【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

21:05-21:50
LESMILLS BODYBALANCE
～flexibility～
樋口 舞

10:30-11:15
ベビーミライク

11:30-12:00
やさしいピラティス
来田奈央

12:15-13:00
ポティデザインピラティス
来田奈央

13:20-14:05
背骨コンディショニング
加藤智枝

↑※フェイスタオルが必要です↑

15:30-16:30
ミライク
キッズクラス

16:30-17:30
ミライク
ジュニアクラス

17:30-18:30
ミライクRUN

【WEB予約制】 定員40名

19:05-19:50
LESMILLS
BODYCOMBAT
Asahi

【WEB予約制】 定員30名

20:05-20:50
LESMILLS BODYBALANCE
～strength～
Asahi

【WEB予約制】 定員12名

21:20-22:05
Reformer Pilates【ルフレ限定】
- Hip & Legs45 -
紺野みく

10:40-11:00 ゆっくり歩行

11:00-11:20
泳法レッスン

11:30-12:30
ベビースイミング

12:45-13:15
アクアダンス30 福井朱

13:30-14:00
スイムトレーニング

【WEB予約制】 定員40名

20:15-21:00
FIT HOP
NOA

【WEB予約制】 定員12名

21:20-22:05
Reformer Pilates【ルフレ限定】
- Hip & Legs45 -
紺野みく

【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12名

12:20-13:05
Reformer Pilates【ルフレ限定】
-Total Basic45-
福島波奈

【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40名

20:15-21:00
FIT HOP
NOA

【WEB予約制】 定員40名

21:20-22:05
Reformer Pilates【ルフレ限定】
- Hip & Legs45 -
紺野みく

【WEB予約制】 定員30名

10:30-11:15
太極拳
YUMI 弓

【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30名

12:30-13:15
オリジナルピラティス
ORI

【WEB予約制】 定員8名

13:35-14:20
Reformer Pilates
-Total Basic45-
坂本綺子

↑女性限定クラス↑

【WEB予約制】 定員30名

20:20-21:05
トラディショナルヨーガ
紺野みく

12:00-12:30
アクアダンス 荒木彩芳

12:40-13:00 ファインレッスン
【定員20名】

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
キッズクラス

16:30-17:30
ミライク
ジュニアクラス

17:30-18:30
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
ゆっくり歩行

20:00-20:30
アクアダンス ラナ

20:45-21:30
スイムトレーニング45

【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

【WEB予約制】 定員40名

11:15-12:00
LESMILLS
BODYJAM
紺野みく

【WEB予約制】 定員40名

12:20-13:05
ZUMBA
紺野みく

【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

奇数週「strength」
偶数週「flexibility」

【WEB予約制】 定員40名

19:00-19:45
LESMILLS
ATTACK
原田悠菜

【WEB予約制】 定員40名

20:00-20:45
LESMILLS
BODYCOMBAT
原田悠菜

【WEB予約制】 定員25名

21:10-21:40
TOBIPPA 縄井颯太

【WEB予約制】 定員2名

21:50-22:05
※ルフレ枠 5名
TOBIPPA 縄井颯太

↑女性限定クラス↑

【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

【WEB予約制】 定員30名

11:55-12:40
加温ヨーガ
じゅんこ

【WEB予約制】 定員20名

12:55-13:40
加温ヨーガ
じゅんこ
※ルフレ枠 10名

↑女性限定クラス↑

【WEB予約制】 定員8名

14:00-14:45
Reformer Pilates【ルフレ限定】
-Total Basic45-
じゅんこ

15:30-16:30
ミライク
キッズクラス

16:30-17:30
ミライク
ジュニアクラス

17:30-18:30
ミライクRUN

【WEB予約制】 定員30名

19:15-20:00
加温ヨーガ
江美

【WEB予約制】 定員20名

20:15-21:00
加温ヨーガ
江美
※ルフレ枠 10名

↑女性限定クラス↑

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■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

15:15-15:30 スクール準備

15:30-16:30
ミライク
スイミングスクール
キッズ

16:30-17:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア1

17:30-18:30
ミライク
スイミングスクール
ジュニア2

19:35-19:55
泳法レッスン

■有料登録制
19:30-20:30
SWIMスクール

10:30-11:00
アクアダンス 湯川水都

11:30-12:30
ベビースイミング

12:40-13:00 泳法レッスン

■有料登録制
13:00-14

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		【WEB予約制】定員30名	12:30
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	14:05-14:35 TOBIPPA 塩倉楓菜	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 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	14:00-15:00 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			【WEB予約制】定員40名			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	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8名		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	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	【WEB予約制】定員20名		【WEB予約制】定員40名		17:05-17:25 泳法レッスン	16:30
17:00	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	17:00-18:00 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		17:00
17:30	【WEB予約制】定員20名	※ルフレ枠 10名		18:10-18:40 TOBIPPA 縄井颯太	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	17:50-18:05 ※ルフレ枠 5名 TOBIPPA 縄井颯太	↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】定員8名	18:00-18:30 パーソナルレッスン	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA	↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】定員30名		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				18:30
19:00	19:00-19:20 VOLTBOX maximum（暗闇）縄井颯太		19:05-19:25 フィンレッスン				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 スイムトレーニング				19:30
20:00				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◆			20:00
20:30				□ 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。			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			□ 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。			21:00
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