2026/12

メガロス南砂町SUNAMO

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

ルフレ会員種別はこちら⇒

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	

6/11(木)修正

MEGALOS Minamisunamachi SUNAMO Time Line For Studio , Gym ,

月曜日

スタジオA

- 【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

スタジオB

- 【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↑
- 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
- 【WEB予約制】 定員30名
- 19:25-20:10 ﾋｰﾘﾝｸﾞｱﾛﾏﾖｰｶﾞ45 秋山美幸
- 【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」

プール

- 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 スイミングスクール キッズ
- 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

火曜日

スタジオA

- 【WEB予約制】 定員15名
- 10:55-11:15 VOLTBOX maximum（暗闇）髙橋舞
- 【WEB予約制】 定員10名
- 11:30-11:50 ※ルフレ枠 5名 VOLTBOX maximum（暗闇）髙橋舞
- ↑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
- 15:30-16:30 ミライク キッズクラス
- 16:30-17:30 チアダンス キッズクラス
- 17:40-18:40 チアダンス ジュニアクラス
- 【WEB予約制】 定員40名
- 19:05-19:50 LESMILLS BODYCOMBAT Asahi
- 【WEB予約制】 定員35名
- 20:05-20:50 LESMILLS BODYSTEP 樋口 舞

スタジオB

- 10:30-11:15 ベビーミライク
- 【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30名
- 12:15-13:00 ボディデザインピラティス 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
- ↑※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30名
- 20:05-20:50 LESMILLS BODYBALANCE ~strength~ Asahi
- 【WEB予約制】 定員30名
- 21:05-21:50 LESMILLS BODYBALANCE ~flexibility~ 樋口 舞

プール

- 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
- ■有料登録制 20:00-21:00 SWIMスクール
- 15:15-15:30 スクール準備
- 15:30-16:30 スイミングスクール キッズ
- 17:30-18:30 スイミングスクール ジュニア2

水曜日

スタジオA

- 【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
- 11:35-12:20 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Hip & Legs45- キャスト
- 【WEB予約制】 定員12名
- 12:30-13:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- キャスト
- 【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
- 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei
- 15:30-16:30 ストリートダンス スタートクラス
- 16:30-17:30 ストリートダンス キッズクラス
- 17:30-18:30 ストリートダンス キッズクラス
- 【WEB予約制】 定員40名
- 19:10-19:55 LESMILLS BODYJAM 紺野みく
- 【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】 - Back & Arms45 - 紺野みく

スタジオB

- 【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- 坂本絢子
- ↑女性限定クラス↑
- 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 キッズクラス
- 【WEB予約制】 定員8名
- 19:10-19:55 Reformer Pilates -Total Basic45- キャスト
- ↑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

プール

- 12:00-12:30 アクアダンス 荒木彩芳
- 12:40-13:00 フィンレッスン【定員20名】
- ■有料登録制 13:00-14:00 SWIMスクール
- 15:15-15:30 スクール準備
- 15:30-16:30 スイミングスクール キッズ
- 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

木曜日

スタジオA

- 【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」
- 15:30-16:30 スイミングスクール キッズ
- 【WEB予約制】 定員40名
- 19:00-19:45 LESMILLS ATTACK 原田悠茉
- 【WEB予約制】 定員40名
- 20:00-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 原田悠茉
- 【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↑

スタジオB

- 【WEB予約制】 定員30名
- 11:05-11:35 ボ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↑

プール

- 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 スイミングスクール キッズ
- 16:30-17:30 スイミングスクール ジュニア1
- 17:30-18:30 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

10:00 OPEN

スタジオレッスン参加入場時
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。

ビギナークラス
※ご入会から1年以内の女性会員限定

マシンジム利用時間　22：50　プール利用時間　22：30　館内退出時間　23：00

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		12:30
13:00	12:50-13:35 LESMILLS BODYCOMBAT 家城 和大	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 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 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40名	【WEB予約制】 定員8名		15:30
16:00	【WEB予約制】 定員12名	【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】 - Hip & Legs45 - 塩倉楓菜	■有料登録制 16:00-17:00 SWIMスクール	16:00
16:30	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45 - 紺野みく	16:15-17:00 加温ピラティス 美宅玲子		【WEB予約制】 定員40名			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	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	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 ※ルフレ枠 10名			17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA ※ルフレ枠 10名	17:30-18:00 パーソナルレッスン	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	↑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	【WEB予約制】 定員20名 18:10-18:40 TOBIPPA 縄井颯太 ※ルフレ枠 5名	↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】 定員30名		18:00
18:30	↕女性限定クラス↕ 【WEB予約制】 定員10名 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	↑女性限定クラス↑	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				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			20:00
20:30				◆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。			21:00
21:30				□ 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。			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。			□ 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。			22:00
22:30	《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。			□ 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。			22:30
23:00	・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。			□ 先月と変更点のある箇所となります。			23:00
				□ 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、パパママ会員の方は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ことがございます。		





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



メガロスがお届けする「新しいコミュニティサークル」
Life&サークル Circle



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