


2025/12



南砂町SUNAMO

→グループマシンピラティス

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

MEGALOS Reflet MINAMISUNAMACHI SUNAMO Time Line For Studio										
	月	火	水	木	土	日				
	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン				
	10 : 00 OPEN						 ↑ルフレ会員種別はこちら			
10:00	スタジオA【定員12名】 10:30-11:15 Reformer pilates Total Basic45 大里茉莉			※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。				10:00		
10:30								10:30		
11:00	11:00									
11:30	スタジオA【定員12名】 11:40-12:10 Reformer pilates Stretch flow30 豊島久美子		スタジオA【定員12名】 12:20-13:05 Reformer pilates Total Basic45 豊島久美子		スタジオB【定員10名】 12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ	スタジオA【定員12名】 Reformer pilates Total Basic45 11:55-12:40 牛鼻千夏	11:30			
12:00							12:00			
12:30	スタジオB【定員10名】 13:35-14:20 加温ヨーガ 江美		スタジオB【定員8名】 Reformer pilates Total Basic45 13:20-14:05 来田奈央	スタジオB【定員8名】 14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ			12:30			
13:00		13:00								
13:30							13:30			
14:00							14:00			
14:30							14:30			
15:00							15:00			
15:30							15:30			
16:00							スタジオA【定員12名】 16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく	スタジオB【定員8名】 16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜	16:00	
16:30							16:30			
17:00							17:00			
17:30							スタジオB【定員10名】 17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:30		
18:00							スタジオA【定員5名】 18:00-18:20 VOLTBOX maximum 龍谷怜	スタジオA【定員5名】 18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑	18:00	
18:30							18:30			
19:00							スタジオB【定員10名】 18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵		19:00	
19:30									19:30	
20:00										20:00
20:30	スタジオB【定員10名】 20:15-21:00 加温ヨーガ 江美	20:30								
21:00							21:00			
21:30							21:00			
22:00							スタジオA【定員5名】 20:50-21:10 VOLTBOX maximum 龍谷怜	スタジオA【定員5名】 21 : 15-21 : 35 VOLTBOX maximum 坂本朱佑	スタジオB【定員8名】 21:30-22:15 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく	21:30
22:30										
23:00	22:30									
平日 23 : 00まで					土曜 21 : 00まで	日曜 20 : 00まで	23:00			