

2025/9



南砂町SUNAMO

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	
9:00	10 : 00 OPEN						9:00
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30	スタジオA【定員12名】			ルフレ会員種別はこちら⇒		10:30	
11:00	10:30-11:15 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜					11:00	
11:30						11:30	
12:00						12:00	
12:30			スタジオA【定員12名】		スタジオA【定員12名】	12:30	
13:00			11:40-12:10 Reformer pilates Stretch flow30 豊島久美子		Reformer pilates Total Basic45 11:55-12:40 塩倉楓菜	13:00	
13:30			スタジオA【定員12名】			13:30	
14:00			12:20-13:05 Reformer pilates Total Basic45 豊島久美子		スタジオB【定員30名】	14:00	
14:30	スタジオB【定員8名】	スタジオB【定員8名】		12 : 45-13 : 30 加温ヨーガ じゅんこ		14:30	
15:00	13 : 45-14 : 30 Reformer pilates Total Basic45 坂本絢子	Reformer pilates Total Basic45 13:30-14:15 來田奈央		スタジオB【定員8名】		15:00	
15:30				14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ		15:30	
16:00					スタジオA【定員12名】	16:00	
16:30					15:00-15:45 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく	スタジオB【定員8名】	16:30
17:00						16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜	17:00
17:30						スタジオB【定員30名】	17:30
18:00						17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	18:00
18:30					スタジオA【定員15名】	スタジオA【定員25名】	18:30
19:00		スタジオB【定員8名】			18:05-18:25 VOLTBOX maximum 龍谷怜	18:10-18:40 TOBIPPA 坂本	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			スタジオB【定員30名】		19:30
20:00	19:35-20:20 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜						20:00
20:30				スタジオB【定員30名】			20:30
21:00	スタジオA【定員15名】			20 : 15-21 : 00 加温ヨーガ 江美			21:00
21:30	21:00-21:20 VOLTBOX maximum 龍谷怜	スタジオA【定員15名】	スタジオB【定員8名】		土曜 21 : 00まで	日曜 20 : 00まで	21:30
22:00		21 : 15-21 : 35 VOLTBOX maximum 坂本朱佑	21:30-22:15 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく				22:00
22:30							22:30
23:00							23:00
平日 23 : 00まで							