

メガロス南砂町SUNAMO



※確定版から担当者変更・確定した部分の更新となります。(黄色部分)

10:00
OPEN

マシンジム・プール利用時間は 22:50 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 キッズ商品	10:30-11:30 ミライク キッズクラス		11:00	
11:30	【WEB予約制】 定員40名			【WEB予約制】 定員12名			11:30	
12:00	11:45-12:30 トラディショナルヨーガ 中川昇	11:45-12:30 ベビーミライク		11:55-12:40 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 牛鼻千夏	11:45-12:30 ベビーミライク		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 渡辺 光	12:50-13:20 骨盤調整 中川昇		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 杉山一三		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		【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	
14:30	【WEB予約制】 定員40名			14:05-14:35 TOBIPPA 塩倉楓菜			14:30	
15:00	14:50-15:35 ZUMBA® 紺野みく	15:00-16:00 ミライクRUN		【WEB予約制】 定員40名			15:00	
15:30	【WEB予約制】 定員12名			15:00-15:45 LESMILLS BODYATTACK 黒澤朱音			15:30	
16:00	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 紺野みく	【WEB予約制】 定員30名		【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員12名		16:00	
16:30	16:15-17:00 ボディデザインピラティス 美宅玲子			16:00-16:45 ZUMBA® LISA	16:00-16:45 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓菜		16:30	
17:00	【WEB予約制】 定員25名			【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員30名		17:00	
17:30	17:10-17:40 TOBIPPA 龍谷伶	【WEB予約制】 定員30名		17:00-17:45 フリースタイルSTAGE ～HIPHOP～ LISA	17:15-18:00 加温ヨーガ 【ルフレ限定】 GAYA		17:30	
18:00	【WEB予約制】 定員15名 18:00-18:20【ルフレ限定】 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷伶	17:30-18:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵		【WEB予約制】 定員25名	【WEB予約制】 定員30名		18:00	
18:30	【WEB予約制】 定員15名 18:30-18:50 VOLTBOX maximum（暗闇）龍谷伶	【WEB予約制】 定員30名		18:10-18:40【ルフレ限定】 TOBIPPA 坂本	18:15-19:00 加温ヨーガ GAYA		18:30	
19:00		18:30-19:15 加温ヨーガ【ルフレ限定】 齋藤こず恵					19:00	
19:30							19:30	
20:00							20:00	
20:30							20:30	
21:00							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ください。 ・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