

スポーツアカデミー ブランチ札幌月寒 スタジオ・プール タイムテーブル 2021年4月1日～

時間	月			火	水			木	金			土	日			時間													
	Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール		Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール		Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール		Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール		Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール										
8:00	VIRTUAL 8:00~8:30 ボディパンプ18 バーチャル			休館日	全館閉館			全館閉館			全館閉館			全館閉館															
9:00	VIRTUAL 9:00~9:30 ボディパンプ18 バーチャル																												
10:00	～9:59までノースタッフタイム																～9:59までノースタッフタイム			～9:59までノースタッフタイム			～9:59までノースタッフタイム			～9:59までノースタッフタイム			
10:30	LES MILLS 10:30~11:30 ボディバランス	10:45~11:45 フラダンス	10:40まで 幼稚園														10:30~11:30 健康操	10:45~11:45 ホットヨガ	10:15~10:50 ベビー スイミング	10:30~11:30 ヨガ	10:45~11:30 エアロ初級	10:30~11:15 エアロ初級	10:45~11:30 ボディパンプ30 + テック	11:00~11:45 水中ストレッチ 定員48名	10:30~11:15 ZUMBA	10:45~11:15 はじめてホットヨガ AKI	10:30~11:15 LES MILLS 10:30~11:15 ボディパンプ45 ストレッチ	10:45~11:45 ホットヨガ	11:00まで ※成人会員 2コース 利用可
11:00	11:00~11:30 中級スイム《4泳法》 定員40名 本田 真紀子	Mayumi															11:00~11:45 初めてアクア 定員48名 小島 留美子	11:00~11:45 初めてアクア 定員48名 小島 留美子	11:00~11:45 初めてアクア 定員48名 小島 留美子	Ayumi	11:30~12:00 中級スイム《4泳法》 定員40名 川口 弘美	11:30~12:00 中級スイム《4泳法》 定員40名 川口 弘美	11:30~12:00 中級スイム《4泳法》 定員40名 川口 弘美	11:30~12:00 中級スイム《4泳法》 定員40名 川口 弘美	11:45~12:30 ダンスエアロ	11:35~12:20 ホットヨガ	11:30~12:15 初級スイム《4泳法》 定員30名 玉川 貴裕	11:45~12:30 ダンスエアロ	11:35~12:20 ホットヨガ
12:00	12:00~12:45 ボディコンバット30 テック	12:05~12:50 健康操															12:05~12:50 健康操	12:15~13:00 ホットヨガ	12:15~13:00 ホットヨガ	Mia	12:00~12:45 エアロ中級	12:00~12:45 エアロ中級	12:00~12:45 エアロ中級	12:00~12:45 エアロ中級	12:15~12:45 温度調整	12:15~12:45 温度調整	12:15~12:45 温度調整	12:15~12:45 温度調整	12:15~12:45 温度調整
13:00	13:00~13:35 レスミルズ コア バーチャル	13:10~13:40 はじめてホットヨガ															13:00~13:45 アクアビクス 定員48名 市川 由紀子	13:00~13:45 アクアビクス 定員48名 市川 由紀子	13:00~13:45 アクアビクス 定員48名 市川 由紀子	13:00~13:45 アクアビクス 定員48名 市川 由紀子	13:15~14:00 ボディコンバット45	13:15~14:00 ボディコンバット45	13:15~14:00 ボディコンバット45	13:15~14:00 ボディコンバット45	13:15~14:00 ボディコンバット45	13:15~14:00 ボディコンバット45	13:15~14:00 ボディコンバット45	13:15~14:00 ボディコンバット45	13:15~14:00 ボディコンバット45
14:00	14:00~14:45 ボディジャム45	14:00~14:45 ホットヨガ															14:00~14:45 ボディコンバット30 バーチャル	14:10~14:40 工藤 青空	14:10~14:40 工藤 青空	14:00~14:45 ボディコンバット30 バーチャル	14:00~14:45 ボディコンバット30 バーチャル	14:00~14:45 ボディコンバット30 バーチャル	14:00~14:45 ボディコンバット30 バーチャル	14:00~14:45 ボディコンバット30 バーチャル	14:00~14:45 ボディコンバット30 バーチャル	14:00~14:45 ボディコンバット30 バーチャル	14:00~14:45 ボディコンバット30 バーチャル	14:00~14:45 ボディコンバット30 バーチャル	14:00~14:45 ボディコンバット30 バーチャル
15:00	15:00~15:35 ボディパンプ30 バーチャル																15:00~15:30 ボディコンバット30 バーチャル	15:00~15:30 ボディコンバット30 バーチャル	15:00~15:30 ボディコンバット30 バーチャル	15:00~15:30 ボディコンバット30 バーチャル	15:00~15:40 ボディパンプ45	15:00~15:40 ボディパンプ45	15:00~15:40 ボディパンプ45	15:00~15:40 ボディパンプ45	15:00~15:40 ボディパンプ45	15:00~15:40 ボディパンプ45	15:00~15:40 ボディパンプ45	15:00~15:40 ボディパンプ45	15:00~15:40 ボディパンプ45
16:00	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生) (カルチャ講座)																16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生) (カルチャ講座)			16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生) (カルチャ講座)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生) (カルチャ講座)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生) (カルチャ講座)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生) (カルチャ講座)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生) (カルチャ講座)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生) (カルチャ講座)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生) (カルチャ講座)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生) (カルチャ講座)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生) (カルチャ講座)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生) (カルチャ講座)
17:00	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生) (カルチャ講座)																17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生) (カルチャ講座)			17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生) (カルチャ講座)	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生) (カルチャ講座)	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生) (カルチャ講座)	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生) (カルチャ講座)	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生) (カルチャ講座)	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生) (カルチャ講座)	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生) (カルチャ講座)	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生) (カルチャ講座)	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生) (カルチャ講座)	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生) (カルチャ講座)
18:00	18:00~19:05 ボディパンプ30 + テック	18:30~19:00 はじめてホットヨガ 高橋カオリ															18:30~19:00 ボディパンプ30 バーチャル	19:00~20:00 フラダンス	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	18:30~19:05 ボディパンプ30 バーチャル	18:45~19:30 ホットヨガ	18:45~19:30 ホットヨガ	18:45~19:30 ホットヨガ	18:45~19:30 ホットヨガ	18:45~19:30 ホットヨガ	18:45~19:30 ホットヨガ	18:45~19:30 ホットヨガ	18:45~19:30 ホットヨガ	18:45~19:30 ホットヨガ
19:00	19:30~20:15 ZUMBA	19:20~20:05 ホットヨガ															19:30~20:15 ボディコンバット45	Mayumi	19:30~20:00 選手コース 4コース 利用	19:30~20:15 ボディコンバット45	19:45~20:30 ホットヨガ	19:45~20:30 ホットヨガ	19:45~20:30 ホットヨガ	19:45~20:30 ホットヨガ	19:45~20:30 ホットヨガ	19:45~20:30 ホットヨガ	19:45~20:30 ホットヨガ	19:45~20:30 ホットヨガ	19:45~20:30 ホットヨガ
20:00	20:30~21:15 レスミルズ コア	20:30~21:15 ホットヨガ															20:30~21:30 ボディアタック45	20:00~20:30 水中運動 定員48名 小松 秀樹	20:00~20:30 水中運動 定員48名 小松 秀樹	20:30~21:30 ボディアタック45	20:45~21:45 ボディパンプ45 + テック	20:45~21:45 ボディパンプ45 + テック	20:45~21:45 ボディパンプ45 + テック	20:45~21:45 ボディパンプ45 + テック	20:45~21:45 ボディパンプ45 + テック	20:45~21:45 ボディパンプ45 + テック	20:45~21:45 ボディパンプ45 + テック	20:45~21:45 ボディパンプ45 + テック	20:45~21:45 ボディパンプ45 + テック
21:00	21:50~22:20 レスミルズ コア バーチャル	21:45~22:30 ストレッチエリア 開放															21:30~22:20 レスミルズ コア バーチャル	20:50~21:20 初級スイム《4泳法》 定員30名 加藤 亮太	20:50~21:20 初級スイム《4泳法》 定員30名 加藤 亮太	21:30~22:20 レスミルズ コア バーチャル	21:00~21:45 ボディアタック45	21:00~21:45 ボディアタック45	21:00~21:45 ボディアタック45	21:00~21:45 ボディアタック45	21:00~21:45 ボディアタック45	21:00~21:45 ボディアタック45	21:00~21:45 ボディアタック45	21:00~21:45 ボディアタック45	21:00~21:45 ボディアタック45
22:00	23:00~24:00 シバム30 バーチャル																23:00~24:00 シバム30 バーチャル			23:00~24:00 シバム30 バーチャル	23:00~24:00 シバム30 バーチャル	23:00~24:00 シバム30 バーチャル	23:00~24:00 シバム30 バーチャル	23:00~24:00 シバム30 バーチャル	23:00~24:00 シバム30 バーチャル	23:00~24:00 シバム30 バーチャル	23:00~24:00 シバム30 バーチャル	23:00~24:00 シバム30 バーチャル	23:00~24:00 シバム30 バーチャル
23:00	全館閉館																全館閉館			全館閉館			全館閉館			全館閉館			

この春は色々なプログラムにチャレンジ

★スタジオが初めての方にもオススメなプログラムが満載!!

LES MILLS を始めたい方はまずは「デクニククラス」がおススメです!!

ホットヨガ を始めたい方はまずは「初めてホットヨガ」がおススメです!!

※ホットヨガは男女問わず、発汗作用や筋力・代謝アップが期待出来ます!!

その他色々なプログラムを始めたい方はまずは、
「このマークから始めてみましょう!!」

★スタジオに参加し続けている方はこの機会に新しいジャンルへのチャレンジ!!

おススメは **ダンス系&ダンスフィットネス!!**

★皆さんハードルが高いと感じていませんか?

そんなことはありません!!回数を重ねれば誰でもリズム感や体のしなやかさを
手に入れることができ、脂肪燃焼効果も期待できます!!

まずは「はじめてのステップ」です、
ダンスフィットネスは「エアロビクス・ZUMBA・BODY JAM」がおススメです!!

ダンス系は「初めてダンス・ジャズダンス・フレンチダンス」がおススメです!!

この機会に自分に合ったプログラムを見つけてみましょう!!

☆施設案内☆

★バーチャルレッスン★

LES MILLS VIRTUAL

一タイムテーブル内こちらのマークがついたプログラムは
スクリーンに映し出された、映像で誰もが気軽に
参加ができるレッスンとなっております。

※参加方法については別紙にてお送りいたします。

★プログラム参加方法★

☆プールレッスン参加までの流れ☆

①レッスン参加ご希望の方はレッスン開始時間30分前よりプールサイドに
記載する場所を設け致しますので名簿にて氏名をご記入ください。
②レッスン開始10分前、レッスン参加受付を締め切ります。
■定員を超えた場合→プールのサイドにて抽選致します。
■定員に満たない場合→引き続き、参加の受付を致します。

☆スタジオレッスン参加までの流れ☆

◆スタジオ予約アプリおよび整理券でのご参加となります。
※詳細はスタジオ予約アプリの別紙をご覧ください。スタッフまで
お問い合わせください。

★2階ストレッチエリア利用方法★

①2階ストレッチエリアの最大利用人数は5名となります。
※利用後は常時清掃しております。ご利用の皆さまのご協力をお願い致します。
③ご利用時はマスクの着用をお願い致します。また会話は禁止とさせていただきます。

★営業時間★

24時間(休館日を除く)

休館日	毎週火曜日、年末年始 お盆、その他
-----	----------------------

★スタッフ在館時間★

平日	受付 10:00~21:00 プール 10:00~22:00 ジム 10:00~22:30
土曜	受付 10:00~18:00 プール 10:00~20:30 ジム 10:00~20:30
日曜・祝日	受付 10:00~17:00 プール 10:00~17:30 ジム 10:00~17:30

※上記の時間は通常レギュラー会員様及び通常シニア会員様の
施設利用時間となります。
※デイ会員様は平日のみ10:00~18:00までのご利用となります。
※24hレギュラー会員様は営業時間中はいつでも
ご利用いただけます。

★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

平日	ジム・スタジオ 23:00~翌朝10:00
土曜	ジム・スタジオ 21:00~翌朝10:00
日曜	ジム・スタジオ 18:00~翌朝10:00

※月曜23:00~水曜10:00までは完全閉館となります。
※上記の時間はプールはご利用出来ませんのでご了承ください。
※ロッカーはご利用いただけません。
※土曜8:00~10:00はジュニアスイミングスクールですべての
ロッカーを使用する為、更衣をお済ませの上ご来館ください。

【施設情報】

営業・イベント・代行等の情報は
こちらをご確認ください。

施設HP QRコード

【こちらでも最新の施設情報をお届け!!】

施設・イベント情報等は
こちらの公式インスタグラムにて
ご確認ください。

公式インスタグラムQRコード

※スタジオ定員はAスタジオ35名・Bスタジオ12名となります。
※毎週火曜日(月曜23:00~水曜10:00まで全館閉館)は休館日となっております。