

スポーツアカデミーランチ札幌月寒 スタジオ・プール タイムテーブル 2024年10月~12月

時間	月			火	水			木	金			土	日			時間				
	スタジオ	スタジオ	プール		スタジオ	スタジオ	プール		スタジオ	スタジオ	プール		スタジオ	スタジオ	プール		スタジオ	スタジオ	プール	
8:00	Aスタジオ 8:00~8:15 おが目覚めるストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00~8:30 HIIT 塩田 恭平(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00~8:30 骨盤・背骨 ストレッチ 有田 麻里子(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00~8:30 腰痛 コンディショニング 藤本 成紀(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00~8:20 初級エアロ 三宮 廣佑(VR)	Bスタジオ	プール	8:00	バーチャルレッスン			
8:15																	15	スクリーンに映し出された 映像を見ながら周りを気にせず 参加できるレッスンです。		
8:30	8:30~9:00 腰痛 コンディショニング 藤本 成紀(VR)			9:00~9:15 サーキットトレーニング 三宮 廣佑(VR)			9:15~9:45 ペルビック ストレッチ 原田 京(VR)			8:45~9:15 おはようヨガ 金原 麗子(VR)			8:45~9:05 機能改善トレーニング 藤本 成紀(VR)			9:00	プールレッスン参加までの流れ			
8:45																	15			
9:00	9:15~9:45 おはようヨガ 金原 麗子(VR)			9:30~9:50 腰痛コンディショニング 藤本 成紀(VR)						9:00~9:15 おはようヨガ 金原 麗子(VR)			9:15~9:45 おはようヨガ 金原 麗子(VR)			15	①レッスン参加ご希望の方は、 開始時間30分前よりプールサイドに 設置される名簿に 氏名をご記入ください。			
9:15																	30	②レッスン開始10分前に 参加受付を締め切ります。		
9:30																	45	■定員を超えた場合→ プール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。		
9:45																	10:00	☆スタジオレッスン参加までの流れ☆		
10:00																	15	スタジオ予約アプリでの 予約となります。 ※詳細はスタジオ予約アプリ 別紙をご覧ください。 お問い合わせください。		
10:15																	30	プールレッスン 定員数		
10:30	10:30~11:15 ZUMBA GOLD 三浦 瑞江	10:15~10:45 ホットフラ(低温) Mayumi	10:30~11:15 上級スイム 《4泳法》 《持久&テック》 瀬崎 有紀	10:15~11:15 ポディ バランス60 石丸 美奈	10:15~10:45 ホットヨガ (リラククス) Yukari	10:15~10:50 ベビー スイミング	10:30~11:15 エアロ初級	10:15~11:15 健美躁	10:30~11:15 上級スイム 《4泳法》 《持久&テック》 瀬崎 有紀	10:30~11:15 エアロ初級	10:30~11:15 ホットヨガ (モーニングフロー) Ayumi	10:30~11:15 水中 ストレッチ 小島 留美子	10:30~11:15 ZUMBA 後藤 玲奈	10:45~11:15 ホットヨガ (ボディメイク) AKI	10:30~11:15 ジュニア 11:30まで ※成人会員 2レール利用可	10:30~10:40 ストレッチ 高木 淳里	10:45~11:30 ホットヨガ (肩回リ解消) AYA	11:00~11:45 ポディパンパ45 高木 淳里	11:10~12:05 ジュニア 11:10まで ※成人会員 2レール利用可	
10:45																	45			
11:00	11:00~11:30 フラダンス Mayumi	11:00~11:30 フラダンス Mayumi		11:00~12:00 ホットヨガ Yukari	11:00~12:00 初めてアクア 小島 留美子		11:30~12:30 エアロ中級	11:30~12:00 ストレッチ (筋膜リリース) 日隈 佳奈	11:30~12:00 中級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	11:30~12:00 腰痛 エクササイズ 佐伯 ともえ	11:30~12:00 ホットヨガ	11:30~12:15 水中 ストレッチ 岩佐 美智子	11:30~12:15 ダンスエアロ 山下 斗真	11:30~12:00 ホットヨガ (脂肪燃焼) AKI	11:30~11:50 ※成人会員 4レール利用可	11:45~12:30 中級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	12:00~12:10 ポディコンバット テック AYA	12:15~12:45 ポディ コンバット30 高木 淳里	12:30~13:15 水中運動 市川 由紀子	
11:15																	15			
11:30	11:30~12:15 エアロ初級 三浦 瑞江	11:45~12:15 ファンクショナル (お腹シェイプ) 市川 茂子	11:30~12:00 初級スイム 《クロール・背泳ぎ》 市川 茂子	12:15~12:45 ポディ アタック30 高木 淳里	12:15~12:45 ホットヨガ (ヨガストレッチ) Yukari	12:15~12:45 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	12:30~13:30 ホットヨガ (mindfulness flow) 石堂 侑子	12:30~13:30 温度調整	12:15~12:45 初級スイム 《4泳法》 市川 茂子	12:45~13:30 ポディ コンバット45 羽富 健児	12:45~13:15 ホットヨガ	12:45~13:15 初級スイム 《クロール・背泳ぎ》 石丸 美奈	12:45~13:15 ポディ バランス30 ST 山口 智成	12:15~13:15 ホットヨガ AKI	12:30~13:50 ジュニア 幼児クラス ※成人会員 2レール利用可	13:00~14:00 ポディ コンバット30 高木 淳里	12:45~13:15 ホットヨガ (フロー) AYA	13:00~14:00 エアロ初級 Aoi	13:30~14:00 初級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	
11:45																	30			
12:00	12:30~13:15 ポディパンパ45 山口 智成	12:30~13:15 ファンクショナル (お腹シェイプ) 市川 茂子	12:30~13:15 初めクロール 《キックストローク》 市川 茂子	13:00~13:45 ポディパンパ45 高木 淳里	13:15~13:45 アクアピクス 市川 由紀子	12:30~13:15 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	13:45~14:30 ポディ コンバット45 羽富 健児	13:45~14:30 ストレッチーズ 高木 淳里	12:45~13:15 初級スイム 《4泳法》 市川 茂子	13:30~14:15 ポディ コンバット30 高木 淳里	13:30~14:00 ホットヨガ	13:45~14:15 低温ホット ピラティス 岩佐 美智子	13:45~14:30 ポディ コンバット45 山口 智成	13:45~14:30 ホットピラティス 杉野 佳子	13:50~16:30 ジュニア スイミング ※上記時間帯は 成人会員様の プール利用は 出来ません。 ご了承ください。	14:30~15:15 ポディ コンバット45 後藤 紗希	14:15~15:00 ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍	14:30~14:00 初級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	14:00	異なる部分は別途表記いたします
12:15																	45			
12:30	12:30~13:15 ポディパンパ45 山口 智成	12:30~13:15 ファンクショナル (お腹シェイプ) 市川 茂子	12:30~13:15 初めクロール 《キックストローク》 市川 茂子	13:00~13:45 ポディパンパ45 高木 淳里	13:15~13:45 アクアピクス 市川 由紀子	12:30~13:15 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	13:45~14:30 ポディ コンバット45 羽富 健児	13:45~14:30 ストレッチーズ 高木 淳里	12:45~13:15 初級スイム 《4泳法》 市川 茂子	13:30~14:15 ポディ コンバット30 高木 淳里	13:30~14:00 ホットヨガ	13:45~14:15 低温ホット ピラティス 岩佐 美智子	13:45~14:30 ポディ コンバット45 山口 智成	13:45~14:30 ホットピラティス 杉野 佳子	13:50~16:30 ジュニア スイミング ※上記時間帯は 成人会員様の プール利用は 出来ません。 ご了承ください。	14:30~15:15 ポディ コンバット45 後藤 紗希	14:15~15:00 ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍	14:30~14:00 初級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	14:00	
12:45																	15			
13:00	13:00~13:45 ポディパンパ45 山口 智成	13:15~13:45 ホットヨガ (アシタタガ パワーフロー) 高橋 あゆみ	13:00~13:45 アクアピクス 市川 由紀子	13:00~13:45 ポディパンパ45 高木 淳里	13:15~13:45 アクアピクス 市川 由紀子	12:30~13:15 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	13:45~14:30 ポディ コンバット45 羽富 健児	13:45~14:30 ストレッチーズ 高木 淳里	12:45~13:15 初級スイム 《4泳法》 市川 茂子	13:30~14:15 ポディ コンバット30 高木 淳里	13:30~14:00 ホットヨガ	13:45~14:15 低温ホット ピラティス 岩佐 美智子	13:45~14:30 ポディ コンバット45 山口 智成	13:45~14:30 ホットピラティス 杉野 佳子	13:50~16:30 ジュニア スイミング ※上記時間帯は 成人会員様の プール利用は 出来ません。 ご了承ください。	14:30~15:15 ポディ コンバット45 後藤 紗希	14:15~15:00 ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍	14:30~14:00 初級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	14:00	
13:15																	30			
13:30	13:30~14:15 ポディパンパ45 山口 智成	13:15~13:45 ホットヨガ (アシタタガ パワーフロー) 高橋 あゆみ	13:00~13:45 アクアピクス 市川 由紀子	13:00~13:45 ポディパンパ45 高木 淳里	13:15~13:45 アクアピクス 市川 由紀子	12:30~13:15 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	13:45~14:30 ポディ コンバット45 羽富 健児	13:45~14:30 ストレッチーズ 高木 淳里	12:45~13:15 初級スイム 《4泳法》 市川 茂子	13:30~14:15 ポディ コンバット30 高木 淳里	13:30~14:00 ホットヨガ	13:45~14:15 低温ホット ピラティス 岩佐 美智子	13:45~14:30 ポディ コンバット45 山口 智成	13:45~14:30 ホットピラティス 杉野 佳子	13:50~16:30 ジュニア スイミング ※上記時間帯は 成人会員様の プール利用は 出来ません。 ご了承ください。	14:30~15:15 ポディ コンバット45 後藤 紗希	14:15~15:00 ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍	14:30~14:00 初級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	14:00	
13:45																	45			
14:00	14:00~14:45 ポディパンパ45 山口 智成	14:00~15:00 ホットヨガ (アシタタガ パワーフロー) 高橋 あゆみ	14:00~14:45 アクアピクス 市川 由紀子	14:00~14:45 ポディパンパ45 高木 淳里	14:00~14:45 アクアピクス 市川 由紀子	12:30~13:15 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	13:45~14:30 ポディ コンバット45 羽富 健児	13:45~14:30 ストレッチーズ 高木 淳里	12:45~13:15 初級スイム 《4泳法》 市川 茂子	13:30~14:15 ポディ コンバット30 高木 淳里	13:30~14:00 ホットヨガ	13:45~14:15 低温ホット ピラティス 岩佐 美智子	13:45~14:30 ポディ コンバット45 山口 智成	13:45~14:30 ホットピラティス 杉野 佳子	13:50~16:30 ジュニア スイミング ※上記時間帯は 成人会員様の プール利用は 出来ません。 ご了承ください。	14:30~15:15 ポディ コンバット45 後藤 紗希	14:15~15:00 ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍	14:30~14:00 初級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	14:00	
14:15																	15			
14:30	14:30~15:15 パレトン 井出 由起(VR)	14:45~15:30 初級スイム 《4泳法》 高橋 あゆみ	14:45~15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:30~15:15 初級 ラテンエアロ 小林 実登(VR)	14:45~15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	12:30~13:15 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	13:45~14:30 ポディ コンバット45 羽富 健児	13:45~14:30 ストレッチーズ 高木 淳里	12:45~13:15 初級スイム 《4泳法》 市川 茂子	13:30~14:15 ポディ コンバット30 高木 淳里	13:30~14:00 ホットヨガ	13:45~14:15 低温ホット ピラティス 岩佐 美智子	13:45~14:30 ポディ コンバット45 山口 智成	13:45~14:30 ホットピラティス 杉野 佳子	13:50~16:30 ジュニア スイミング ※上記時間帯は 成人会員様の プール利用は 出来ません。 ご了承ください。	14:30~15:15 ポディ コンバット45 後藤 紗希	14:15~15:00 ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍	14:30~14:00 初級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	14:00	
14:45																	30			
15:00	15:00~15:45 美脚エクササイズ 榎谷 豪一(VR)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生)	15:30~19:30 ジュニア スイミング	15:30~16:00 リラククスヨガ 清水 結美(VR)	15:50~16:50 チアダンス (年中~小学3年 生)	12:30~13:15 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	13:45~14:30 ポディ コンバット45 羽富 健児	13:45~14:30 ストレッチーズ 高木 淳里	12:45~13:15 初級スイム 《4泳法》 市川 茂子	13:30~14:15 ポディ コンバット30 高木 淳里	13:30~14:00 ホットヨガ	13:45~14:15 低温ホット ピラティス 岩佐 美智子	13:45~14:30 ポディ コンバット45 山口 智成	13:45~14:30 ホットピラティス 杉野 佳子	13:50~16:30 ジュニア スイミング ※上記時間帯は 成人会員様の プール利用は 出来ません。 ご了承ください。	14:30~15:15 ポディ コンバット45 後藤 紗希	14:15~15:00 ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍	14:30~14:00 初級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	14:00	
15:15																	45			
15:30	15:30~16:15 パレトン 井出 由起(VR)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生)	15:30~19:30 ジュニア スイミング	15:30~16:00 リラククスヨガ 清水 結美(VR)	15:50~16:50 チアダンス (年中~小学3年 生)	12:30~13:15 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	13:45~14:30 ポディ コンバット45 羽富 健児	13:45~14:30 ストレッチーズ 高木 淳里	12:45~13:15 初級スイム 《4泳法》 市川 茂子	13:30~14:15 ポディ コンバット30 高木 淳里	13:30~14:00 ホットヨガ	13:45~14:15 低温ホット ピラティス 岩佐 美智子	13:45~14:30 ポディ コンバット45 山口 智成	13:45~14:30 ホットピラティス 杉野 佳子	13:50~16:30 ジュニア スイミング ※上記時間帯は 成人会員様の プール利用は 出来ません。 ご了承ください。	14:30~15:15 ポディ コンバット45 後藤 紗希	14:15~15:00 ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍	14:30~14:00 初級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	14:00	
15:45																	15			
16:00	16:00~16:45 美脚エクササイズ 榎谷 豪一(VR)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生)	15:30~19:30 ジュニア スイミング	16:00~17:00 リラククスヨガ 清水 結美(VR)	16:30~17:30 チアダンス (年中~小学3年 生)	12:30~13:15 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	13:45~14:30 ポディ コンバット45 羽富 健児	13:45~14:30 ストレッチーズ 高木 淳里	12:45~13:15 初級スイム 《4泳法》 市川 茂子	13:30~14:15 ポディ コンバット30 高木 淳里	13:30~14:00 ホットヨガ	13:45~14:15 低温ホット ピラティス 岩佐 美智子	13:45~14:30 ポディ コンバット45 山口 智成	13:45~14:30 ホットピラティス 杉野 佳子	13:50~16:30 ジュニア スイミング ※上記時間帯は 成人会員様の プール利用は 出来ません。 ご了承ください。	14:30~15:15 ポディ コンバット45 後藤 紗希	14:15~15:00 ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍	14:30~14:00 初級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	14:00	
16:15																	30			
16:30	16:30~17:15 美脚エクササイズ 榎谷 豪一(VR)	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生)	15:30~19:30 ジュニア スイミング	16:00~17:00 リラククスヨガ 清水 結美(VR)	16:30~17:30 チアダンス (年中~小学3年 生)	12:30~13:15 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	13:45~14:30 ポディ コンバット45 羽富 健児	13:45~14:30 ストレッチーズ 高木 淳里	12:45~13:15 初級スイム 《4泳法》 市川 茂子	13:30~14:15 ポディ コンバット30 高木 淳里	13:30~14:00 ホットヨガ	13:45~14:15 低温ホット ピラティス 岩佐 美智子	13:45~14:30 ポディ コンバット45 山口 智成	13:45~14:30 ホットピラティス 杉野 佳子	13:50~16:30 ジュニア スイミング ※上記時間帯は 成人会員様の プール利用は 出来ません。 ご了承ください。	14:30~15:15 ポディ コンバット45 後藤 紗希	14:15~15:00 ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍	14:30~14:00 初級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	14:00	
16:45																	45			
17:00	17:00~17:45 太極拳 イナミ(VR)	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生)	15:30~19:30 ジュニア スイミング	17:00~18:00 エイベックス ダンスマスター カルチャー講座	17:00~18:00 パレエ (4歳~小学1年生)	12:30~13:15 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	13:45~14:30 ポディ コンバット45 羽富 健児	13:45~14:30 ストレッチーズ 高木 淳里	12:45~13:15 初級スイム 《4泳法》 市川 茂子	13:30~14:15 ポディ コンバット30 高木 淳里	13:30~14:00 ホットヨガ	13:45~14:15 低温ホット ピラティス 岩佐 美智子	13:45~14:30 ポディ コンバット45 山口 智成	13:45~14:30 ホットピラティス 杉野 佳子	13:50~16:30 ジュニア スイミング ※上記時間帯は 成人会員様の プール利用は 出来ません。 ご了承ください。	14:30~15:15 ポディ コンバット45 後藤 紗希	14:15~15:00 ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍	14:30~14:00 初級スイム 《4泳法》 宮崎 裕貴	14:00	
17:15																				