

## 2022年5月4日(水) 祝日スタジオ・プールタイムテーブル

時間	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール
10:00			
10:15			
10:30	10:30~11:30 ヨガ 坂本 里佳	10:30~11:00 ストレッチポール 内田 敬夫	
10:45			
11:00		温度調整	11:00~11:45 初めてアクア 小島 留美子
11:15			
11:30	<b>LES MILLS</b>		
11:45			
12:00	12:00~12:45 ボディパンプ45 内田 敬夫	12:00~12:45 ホットヨガ AYA	12:10~12:40 初級スイム《4泳法》 瀬崎 有紀
12:15			
12:30		温度調整	
12:45			
13:00	<b>LES MILLS</b>		13:00~13:30 中級スイム《4泳法》 瀬崎 有紀
13:15	13:15~14:00 ボディコンバット45 内田 敬夫・齋藤 美月	13:30~14:15 ピラティス 杉野 佳子	
13:30			
13:45			
14:00	<b>LES MILLS VIRTUAL</b>		14:00~17:30 子供スクール 2レーン使用
14:15	14:30~15:00 ボディバランス バーチャル		
14:30			
14:45		15:15~15:45 エアロ初級 齋藤 美月	
15:00	<b>LES MILLS VIRTUAL</b>		
15:15	15:30~15:45 レズミルズコア		
15:30			
15:45			
16:00	<b>LES MILLS</b>		
16:15	16:15~17:00 ボディジャム45 後藤 紗希	16:05~18:00 ストレッチエリアとして開放	
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			17:30 プール利用終了
17:45			
18:00	18:00~裏面		

☆プールレッスン参加までの流れ☆

★スタジオ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置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分前に、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。

- ①スタジオ予約アプリにて実施致します。  
※詳しくは店舗までお問い合わせください。
- ②整理券を配布いたします。  
2階マシンジムカウンターにてレッスン開始1時間前にお並び頂きレッスン開始35分前に配布いたします。



**スポーツアカデミー**  
ブランチ 札幌月寒

# 2022年5月4日（水）祝日Aスタジオタイムテーブル(ノースタッフタイム)

時間	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール
18:00	 18:00~18:30 ボディコンバット30 バーチャル	Bスタジオ利用終了	プール利用終了
15			
30			
45			
19:00	18:50~19:05 レズミルズコア バーチャル		
15			
30			
45	19:30~20:00 ボディパンプ30 バーチャル		
20:00			
15			
30	20:20~20:50 ボディバランス30 バーチャル		
45			
21:00			
15	21:10~21:25 レズミルズコアAb バーチャル		
30			
45	21:45~22:00 ボディパンプArms バーチャル		
22:00			
15			
30	22:20~22:35 ボディパンプLB バーチャル		
45			
23:00	22:55~23:15 ボディパンプUB バーチャル		
15			
30			
45	23:35~0:05 ボディコンバット30 バーチャル		
0:00			

## 通常プログラムは裏面

### ★バーチャルレッスン★



←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、映像でどなたでも気軽にご参加ができます。

### ★スタッフ在館時間★

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

### ★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

曜日	ジム・スタジオ
平日（水～金）	23:00~翌朝10:00
土曜	21:00~翌朝10:00
日曜・祝日	18:00~翌朝10:00

※上記の時間帯はプールの利用は出来ませんのでご了承ください。  
 ※月曜23:00~水曜10:00までは完全閉館となります。  
 ※2階ロッカーはご利用いただけません。  
 ※土日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。