

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 2022年7月~9月 改訂版

☆施設案内☆

★バーチャルレッスン★

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を見ながらレッスンを実施するプログラムです。

★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設置してある名簿に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。
- ③定員を超えた場合プールサイドにて抽選致します。
- ④定員に満たない場合一引き続き、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6名です。
- ②利用後は、アルコールの消毒をお願い致します。
- ③ご利用時はマスクは必ず着用してください。
- ④ストレッチエリアでの会話はご遠慮ください。

★ご利用時間★

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

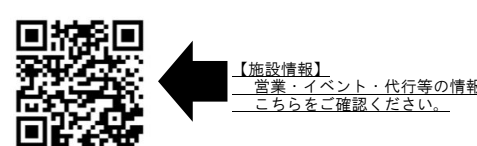
★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

平日 (水~金)	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/祝日	ジム・スタジオ 18:00~翌朝10:00

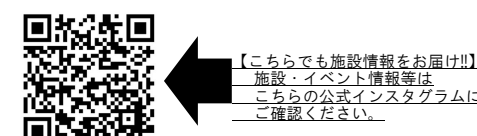
休館日 毎週火曜日、年末年始、お盆、その他

備考 ※月曜日23:00~水曜日10:00までは、完全閉館となります。
※上記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。
※2階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HP QRコード



公式Instagram QRコード



時間	月			火			水			木			金			土			日					
	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール			
8:00	VIRTUAL 8:00~8:30 ボディパンプ UB			全館閉館						VIRTUAL 8:00~8:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:00~8:30 ボディコンバット30 バーチャル			VIRTUAL 8:00~8:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:00~8:30 レズミルズコア バーチャル					
8:40	VIRTUAL 8:40~8:55 ボディパンプ LB			全館閉館									VIRTUAL 9:00~9:30 ボディコンバット30 バーチャル			VIRTUAL 9:00~9:30 レズミルズコア バーチャル			VIRTUAL 9:00~9:30 シバム30 バーチャル					
9:20	VIRTUAL 9:20~9:50 レズミルズコア バーチャル			全館閉館									VIRTUAL 9:20~9:50 レズミルズコア バーチャル			VIRTUAL 9:20~9:50 レズミルズコア バーチャル			VIRTUAL 9:20~9:50 レズミルズコア バーチャル					
9:59	~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			~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	New! ZUMBA GOLD 三浦 瑞江		10:40まで 幼稚園	10:30~11:15 ボディバランス45 ストレッチ		10:15~10:50 ベビー スイミング	10:30~11:30 健美操	New! 11:00~11:30 エアロ初級 Mia		10:30~11:00 中級スイム(4泳法) 定員40名 壺 保宏	10:30~11:15 エアロ初級	10:45~11:30 ホットヨガ (モーニングフローヨガ) Ayumi		11:00~11:45 水中ストレッチ 定員48名 小島 留美子	10:30~11:15 ZUMBA	10:45~11:45 ホットヨガ (コラーゲンタイトヨガ) AKI	ジュニア 11:30まで ※成人会員 2コース 利用可	New! 10:30~11:00 ボディコンバット30 工藤 青空	10:30~10:45 ホットストレッチ 壺 保宏	ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可	10:30~11:00 ボディコンバット30 バーチャル			
11:00	11:00~11:45 フラダンス Mayumi		11:00~11:45 上級スイム(4泳法) 定員40名 本田 真紀子	11:40~12:10 温度調整 11:40~12:10 ボディコンバット30 内田 敬夫	10:45~11:45 ホットヨガ (コラーゲンタイトヨガ) Yukari	11:00~11:45 初めてアクア 定員48名 小島 留美子	11:45~12:45 温度調整	11:55~12:25 ホットヨガ(低糖ハタヨガ) 玉山 尚子		11:45~12:45 温度調整	11:45~12:45 ダンスエアロ	11:45~12:30 温度調整	12:00~13:00 ホットヨガ (シュジャンクビギナー) 佐佐 ともえ	11:45~12:30 温度調整	11:45~12:30 ダンスエアロ	11:45~12:30 温度調整	11:45~12:30 温度調整	11:30~12:15 ボディコンバット30 工藤 青空	11:30~12:15 温度調整	11:30~12:15 温度調整	11:30~12:15 ボディコンバット30 バーチャル			
11:45	11:45~12:30 エアロ初級		12:05~12:35 初級スイム(4泳法) 定員30名 市川 茂子	12:30~13:00 温度調整 12:30~13:00 ボディコンバット30 内田 敬夫	12:05~12:50 ホットヨガ (ボディメイクフロー) 高橋 カオリ	12:10~12:40 初級スイム(4泳法) 定員40名 瀬崎 有紀	12:00~12:45 エアロ初級	12:30~13:00 温度調整 12:30~13:00 ボディコンバット30 坂本 里佳		12:30~13:00 初級スイム(4泳法) 定員40名 市川 茂子	12:00~12:45 温度調整	12:10~12:40 温度調整	12:30~13:00 温度調整 12:30~13:00 ボディコンバット30 富本 拓也	12:10~12:40 温度調整	12:10~12:40 温度調整	12:10~12:40 温度調整	12:10~12:40 温度調整	12:45~13:30 温度調整 12:45~13:30 ボディコンバット30 後藤 玲奈	12:45~13:30 温度調整	12:45~13:30 温度調整	12:45~13:30 ボディコンバット30 バーチャル			
12:05	12:05~12:35 初級スイム(4泳法) 定員30名 市川 茂子		13:00~13:45 アクアピクス 定員48名 市川 由紀子	13:30~14:00 温度調整 13:30~14:00 ボディコンバット30 内田 敬夫	12:30~13:00 温度調整 12:30~13:00 ボディコンバット30 石丸 美奈	13:00~13:30 中級スイム(4泳法) 定員40名 瀬崎 有紀	13:15~14:00 ボディコンバット45	13:30~14:00 温度調整 13:30~14:00 ボディコンバット30 坂本 里佳		13:30~14:00 中級スイム(4泳法) 定員40名 市川 茂子	13:15~14:00 ジャズダンス	13:15~14:00 温度調整	13:30~14:00 温度調整 13:30~14:00 ボディコンバット30 後藤 香織	13:15~14:00 温度調整	13:15~14:00 ジャズダンス	13:15~14:00 温度調整	13:15~14:00 温度調整	13:30~14:00 温度調整 13:30~14:00 ボディコンバット30 石丸 美奈	13:30~14:00 温度調整	13:30~14:00 温度調整	13:30~14:00 ボディコンバット30 バーチャル			
13:00	New! 13:00~13:30 ボディコンバット30 内田 敬夫		13:20~13:55 アクアピクス	13:30~14:00 温度調整 13:30~14:00 ボディコンバット30 内田 敬夫	13:10~13:40 ピラティス 石丸 美奈	13:00~13:30 中級スイム(4泳法) 定員40名 瀬崎 有紀	13:15~14:00 ボディコンバット45	13:30~14:00 温度調整 13:30~14:00 ボディコンバット30 坂本 里佳		13:30~14:00 中級スイム(4泳法) 定員40名 市川 茂子	13:15~14:00 ジャズダンス	13:15~14:00 温度調整	13:30~14:00 温度調整 13:30~14:00 ボディコンバット30 後藤 香織	13:15~14:00 温度調整	13:15~14:00 ジャズダンス	13:15~14:00 温度調整	13:15~14:00 温度調整	13:30~14:00 温度調整 13:30~14:00 ボディコンバット30 石丸 美奈	13:30~14:00 温度調整	13:30~14:00 温度調整	13:30~14:00 ボディコンバット30 バーチャル			
14:00	14:00~14:45 ボディジャム45 山口 智成		14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:00~14:30 温度調整 14:00~14:30 ボディバランス30 石丸 美奈	14:00~14:55 ホットヨガ (フローヨガ) nana	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:55~15:40 ボディコンバット45	14:05~14:50 温度調整 14:05~14:50 ボディコンバット30 坂本 里佳		14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:25~15:10 ボディアタック45	14:25~15:10 温度調整	14:45~15:40 温度調整 14:45~15:40 ボディコンバット30 山口 智成	14:25~15:10 温度調整	14:25~15:10 ボディアタック45	14:25~15:10 温度調整	14:25~15:10 温度調整	14:45~15:40 温度調整 14:45~15:40 ボディコンバット30 後藤 香織	14:45~15:40 温度調整	14:45~15:40 温度調整	14:45~15:40 ボディコンバット30 バーチャル			
14:45	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		15:30~19:30 ジュニアコス	15:40~16:10 温度調整 15:40~16:10 ボディコンバット30 内田 敬夫	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	15:30~19:30 ジュニアコス	14:55~15:40 ボディコンバット45	14:05~14:50 温度調整 14:05~14:50 ボディコンバット30 坂本 里佳		14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:25~15:10 ボディアタック45	14:25~15:10 温度調整	14:45~15:40 温度調整 14:45~15:40 ボディコンバット30 山口 智成	14:25~15:10 温度調整	14:25~15:10 ボディアタック45	14:25~15:10 温度調整	14:25~15:10 温度調整	14:45~15:40 温度調整 14:45~15:40 ボディコンバット30 後藤 香織	14:45~15:40 温度調整	14:45~15:40 温度調整	14:45~15:40 ボディコンバット30 バーチャル			
15:05	New! 15:05~15:35 レズミルズコア バーチャル		15:30~19:30 ジュニアコス	15:40~16:10 温度調整 15:40~16:10 ボディコンバット30 内田 敬夫	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	15:30~19:30 ジュニアコス	14:55~15:40 ボディコンバット45	14:05~14:50 温度調整 14:05~14:50 ボディコンバット30 坂本 里佳		14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:25~15:10 ボディアタック45	14:25~15:10 温度調整	14:45~15:40 温度調整 14:45~15:40 ボディコンバット30 山口 智成	14:25~15:10 温度調整	14:25~15:10 ボディアタック45	14:25~15:10 温度調整	14:25~15:10 温度調整	14:45~15:40 温度調整 14:45~15:40 ボディコンバット30 後藤 香織	14:45~15:40 温度調整	14:45~15:40 温度調整	14:45~15:40 ボディコンバット30 バーチャル			
15:05	New! 15:05~15:35 レズミルズコア バーチャル		15:30~19:30 ジュニアコス	15:40~16:10 温度調整 15:40~16:10 ボディコンバット30 内田 敬夫	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	15:30~19:30 ジュニアコス	14:55~15:40 ボディコンバット45	14:05~14:50 温度調整 14:05~14:50 ボディコンバット30 坂本 里佳		14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:25~15:10 ボディアタック45	14:25~15:10 温度調整	14:45~15:40 温度調整 14:45~15:40 ボディコンバット30 山口 智成	14:25~15:10 温度調整	14:25~15:10 ボディアタック45	14:25~15:10 温度調整	14:25~15:10 温度調整	14:45~15:40 温度調整 14:45~15:40 ボディコンバット30 後藤 香織	14:45~15:40 温度調整	14:45~15:40 温度調整	14:45~15:40 ボディコンバット30 バーチャル			
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 ジュニアコス	16:00~17:00 温度調整 16:00~17:00 ボディコンバット30 内田 敬夫	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	16:00~17:00 ジュニアコス	14:55~15:40 ボディコンバット45	14:05~14:50 温度調整 14:05~14:50 ボディコンバット30 坂本 里佳		14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:25~15:10 ボディアタック45	14:25~15:10 温度調整	14:45~15:40 温度調整 14:45~15:40 ボディコンバット30 山口 智成	14:25~15:10 温度調整	14:25~15:10 ボディアタック45	14:25~15:10 温度調整	14:25~15:10 温度調整	14:45~15:40 温度調整 14:45~15:40 ボディコンバット30 後藤 香織	14:45~15:40 温度調整	14:45~15:40 温度調整	14:45~15:40 ボディコンバット30 バーチャル			
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 ジュニアコス	17:00~18:00 温度調整 17:00~18:00 ボディコンバット30 内田 敬夫	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	17:00~18:00 ジュニアコス	14:55~15:40 ボディコンバット45	14:05~14:50 温度調整 14:05~14:50 ボディコンバット30 坂本 里佳		14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:25~15:10 ボディアタック45	14:25~15:10 温度調整	14:45~15:40 温度調整 14:45~15:40 ボディコンバット30 山口 智成	14:25~15:10 温度調整	14:25~15:10 ボディアタック45	14:25~15:10 温度調整	14:25~15:10 温度調整	14:45~15:40 温度調整 14:45~15:40 ボディコンバット30 後藤 香織	14:45~15:40 温度調整	14:45~15:40 温度調整	14:45~15:40 ボディコンバット30 バーチャル			
18:00	18:00~18:35 レズミルズコア		18:00~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	18:30~19:15 フラダンス Mayumi	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	18:30~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	18:30~19:15 フラダンス	18:45~19:30 温度調整 18:45~19:30 ボディコンバット30 内田 敬夫		18:30~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	18:30~19:15 フラダンス	18:45~19:30 温度調整	18:45~19:30 温度調整 18:45~19:30 ボディコンバット30 内田 敬夫	18:30~19:15 フラダンス	18:30~19:15 フラダンス	18:30~19:15 フラダンス	18:30~19:15 フラダンス	18:45~19:30 温度調整 18:45~19:30 ボディコンバット30 内田 敬夫	18:45~19:30 温度調整	18:45~19:30 温度調整	18:45~19:30 ボディコンバット30 バーチャル			
18:30	18:30~19:15 フラダンス Mayumi		18:30~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	18:30~19:15 フラダンス Mayumi	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	18:30~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	18:30~19:15 フラダンス	18:45~19:30 温度調整 18:45~19:30 ボディコンバット30 内田 敬夫		18:30~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	18:30~19:15 フラダンス	18:45~19:30 温度調整	18:45~19:30 温度調整 18:45~19:30 ボディコンバット30 内田 敬夫	18:30~19:15 フラダンス	18:30~19:15 フラダンス	18:30~19:15 フラダンス	18:30~19:15 フラダンス	18:45~19:30 温度調整 18:45~19:30 ボディコンバット30 内田 敬夫	18:45~19:30 温度調整	18:45~19:30 温度調整	18:45~19:30 ボディコンバット30 バーチャル			
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 長谷川 雅代		19:00~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	19:00~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:10~19:40 温度調整 19:10~19:40 ボディコンバット30 内田 敬夫		19:00~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:10~19:40 温度調整	19:10~19:40 温度調整 19:10~19:40 ボディコンバット30 内田 敬夫	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:10~19:40 温度調整 19:10~19:40 ボディコンバット30 内田 敬夫	19:10~19:40 温度調整	19:10~19:40 温度調整	19:10~19:40 ボディコンバット30 バーチャル			
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 長谷川 雅代		19:00~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	19:00~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:10~19:40 温度調整 19:10~19:40 ボディコンバット30 内田 敬夫		19:00~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:10~19:40 温度調整	19:10~19:40 温度調整 19:10~19:40 ボディコンバット30 内田 敬夫	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:10~19:40 温度調整 19:10~19:40 ボディコンバット30 内田 敬夫	19:10~19:40 温度調整	19:10~19:40 温度調整	19:10~19:40 ボディコンバット30 バーチャル			
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 長谷川 雅代		19:00~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	19:00~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:10~19:40 温度調整 19:10~19:40 ボディコンバット30 内田 敬夫		19:00~19:45まで 選手コースで3コース 使用致します	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:10~19:40 温度調整	19:10~19:40 温度調整 19:10~19:40 ボディコンバット30 内田 敬夫	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:00~19:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	19:10~19:40 温度調整 19:10~19:40 ボディコンバット30 内田 敬夫	19:10					