

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 2022年10月~12月

時間	月			火	水			木	金			土	日			時間	バーチャルレッスン
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
8:00	8:00~8:30 ボディバンプ			8:00~8:30 グリット バーチャル			8:00~8:30 ボディバンプ バーチャル		8:00~8:30 ボディバンプ バーチャル		8:00~8:30 ボディバンプ バーチャル		8:00~8:30 ボディバンプ バーチャル			8:00	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。
15	ボディバンプ			NEW!!			NEW!!									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。
30	バーチャル															30	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。
45																45	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。
9:00	9:00~9:30 レズミルズコア バーチャル			9:00~9:30 ボディバンプ バーチャル			9:00~9:30 ボディバンプ バーチャル		9:00~9:30 レズミルズコア バーチャル		9:00~9:30 レズミルズコア バーチャル		9:00~9:30 レズミルズコア バーチャル			9:00	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。
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。
30																30	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。
45																45	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。
10:00	10:00~10:15 朝活 ホットスペース			10:00~10:15 朝活 ホットスペース			10:00~10:15 朝活 ホットスペース		10:00~10:15 朝活 ホットスペース		10:00~10:15 朝活 ホットスペース		10:00~10:15 朝活 ホットスペース			10:00	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。
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。
30																30	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。
45																45	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。
11:00	11:00~11:15 ZUMBA GOLD			11:00~11:15 ボディバンプ45 ストレッチ			11:00~11:15 ボディバンプ45 ストレッチ		11:00~11:15 エアロ初級		11:00~11:15 エアロ初級		11:00~11:15 ZUMBA			11:00	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。
15	三浦 瑞江			石丸 美奈			石丸 美奈		佐伯 ともえ		佐伯 ともえ		後藤 玲奈			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。
30																30	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。
45																45	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。
12:00	12:00~12:15 エアロ初級			12:00~12:15 ボディバンプ30			12:00~12:15 ボディバンプ30		12:00~12:15 エアロ初級		12:00~12:15 エアロ初級		12:00~12:15 ダンスエアロ			12:00	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。
15	光安 裕子			内田 敬夫			内田 敬夫		佐伯 ともえ		佐伯 ともえ		山下 斗真			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。
30																30	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。
45																45	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。
13:00	13:00~13:15 ボディバンプ30			13:00~13:15 ボディバンプ30			13:00~13:15 ボディバンプ30		13:00~13:15 エアロ初級		13:00~13:15 エアロ初級		13:00~13:15 ダンスエアロ			13:00	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。
15	羽富 健晃			内田 敬夫			内田 敬夫		佐伯 ともえ		佐伯 ともえ		山下 斗真			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。
30																30	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。
45																45	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。
14:00	14:00~14:15 ボディバンプ30			14:00~14:15 ボディバンプ30			14:00~14:15 ボディバンプ30		14:00~14:15 エアロ初級		14:00~14:15 エアロ初級		14:00~14:15 ダンスエアロ			14:00	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。
15	山口 智成			平川 美知子			平川 美知子		佐伯 ともえ		佐伯 ともえ		山下 斗真			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。
30																30	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。
45																45	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。
15:00	15:00~15:15 ボディバンプ30			15:00~15:15 ボディバンプ30			15:00~15:15 ボディバンプ30		15:00~15:15 エアロ初級		15:00~15:15 エアロ初級		15:00~15:15 ダンスエアロ			15:00	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。
15	内田 敬夫			内田 敬夫			内田 敬夫		佐伯 ともえ		佐伯 ともえ		山下 斗真			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。
30																30	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。
45																45	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。
16:00	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生)			16:00~17:00 バレエ (4歳~小学1年生)			16:00~17:00 バレエ (4歳~小学1年生)		16:00~17:00 エアロ初級		16:00~17:00 エアロ初級		16:00~17:00 ダンスエアロ			16:00	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。
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。
30																30	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。
45																45	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。
17:00	17:00~18:00 カルチャー講座 (小学4年生~中学生)			17:00~18:00 カルチャー講座 (小学4年生~中学生)			17:00~18:00 カルチャー講座 (小学4年生~中学生)		17:00~18:00 エアロ初級		17:00~18:00 エアロ初級		17:00~18:00 ダンスエアロ			17:00	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。
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。
30																30	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。
45																45	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。
18:00	18:00~19:00 カルチャー講座			18:00~19:00 カルチャー講座			18:00~19:00 カルチャー講座		18:00~19:00 エアロ初級		18:00~19:00 エアロ初級		18:00~19:00 ダンスエアロ			18:00	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。
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。
30																30	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。
45																45	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。
19:00	19:00~19:15 レズミルズコア バーチャル			19:00~19:15 フラダンス Mayumi			19:00~19:15 フラダンス Mayumi		19:00~19:15 エアロ初級		19:00~19:15 エアロ初級		19:00~19:15 ダンスエアロ			19:00	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。
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。
30																30	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。
45																45	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。
20:00	20:00~20:30 ボディバンプ30			20:00~20:30 ボディバンプ30			20:00~20:30 ボディバンプ30		20:00~20:30 エアロ初級		20:00~20:30 エアロ初級		20:00~20:30 ダンスエアロ			20:00	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。
15	Kimihiko			山口 智成			山口 智成		佐伯 ともえ		佐伯 ともえ		山下 斗真			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。
30																30	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。
45																45	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。
21:00	21:00~21:35 ボディバンプ30			21:00~21:35 ボディバンプ30			21:00~21:35 ボディバンプ30		21:00~21:35 エアロ初級		21:00~21:35 エアロ初級		21:00~21:35 ダンスエアロ			21:00	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。
15	Kimihiko			山口 智成			山口 智成		佐伯 ともえ		佐伯 ともえ		山下 斗真			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。
30																30	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。
45																45	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。
22:00	22:00~22:30 レズミルズコア バーチャル			22:00~22:30 レズミルズコア バーチャル			22:00~22:30 レズミルズコア バーチャル		22:00~22:30 エアロ初級		22:00~22:30 エアロ初級		22:00~22:30 ダンスエアロ			22:00	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。
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。
30																30	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。
45																45	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。
23:00	23:00~23:15 ボディバンプ バーチャル			23:00~23:15 ボディバンプ バーチャル			23:00~23:15 ボディバンプ バーチャル		23:00~23:15 エアロ初級		23:00~23:15 エアロ初級		23:00~23:15 ダンスエアロ			23:00	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。
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。
30																30	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。
45																45	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。
0:00																0:00	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。

ジムエリアのみご利用可能となります

バーチャルレッスン

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。

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、開始時間30分前よりプールサイドに設置されてい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。
☆スタジオレッスン参加までの流れ☆

スタジオ予約アプリでのご参加となります。
※詳細はスタジオ予約アプリ紙をお読みください。
★2階ストレッチエリア利用方法★

①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ご利用時はマスクを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。

レッスン変更
担当者変更
時間変更
LESMILLSショート

LESMILLS パーソナルトレーニング開始します！
テクニクを磨き、楽しさ・効果UPを狙います！詳しくはお気軽にスタッフまで！

LESMILLS ショートプログラム始動します！
初めての方も安心！より短時間で、集中して行いやすいクラスです。

スタジオ定員数
Aスタジオ 42名
Bスタジオ 17名

★ご利用時間★

平日	受付 10:00~21:00
※火曜除く	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

備考

※上記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です。

※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
火曜	ジム 0:00~23:59
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

スポーツアカデミー
ランチ札幌月寒

一営業に関するイベントや代行などの情報はこちらをご確認ください

※上記時間帯は2階ロッカー・浴室プールの利用不可となります。
※土日8:00~10:00はジュニアスクールで全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。