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～

月

Aスタジオ 定員35名
- VIRTUAL 8:00～8:20 ボディパンプ LB バーチャル
- VIRTUAL 8:40～8:55 ボディパンプ LB
- VIRTUAL 9:20～9:50 レズミルズ コア バーチャル
- ～9:59までノースタッフタイム
- LesMills 10:30～11:30 ボディバランス 瀬川渚
- LesMills 12:00～12:45 ボディコンバット30 + テック 齋藤　美月
- VIRTUAL 13:05～13:35 レズミルズ コア バーチャル
- LesMills 14:00～14:45 ボディジャム45 山口　智成
- VIRTUAL 15:05～15:35 ボディパンプ30 バーチャル
- 16:00~17:00 空手（5歳～小学3年生）（カルチャー講座）
- 17:00~18:00 空手（小学4年生～中学生）（カルチャー講座）
- LesMills 18:20～19:05 ボディパンプ30 + テック Kimihiko
- 19:30～20:15 ZUMBA 長谷川　雅代
- LesMills 20:45～21:30 ボディコンバット45 Kimihiko
- VIRTUAL 21:50～22:20 レズミルズ コア バーチャル
- 23:30～24:00 シバム30 バーチャル

Bスタジオ 定員12名
- 10:45～11:45 フラダンス Mayumi
- 12:05～12:50 健美操 玉山　尚子
- 温度調整
- 13:10～13:40 はじめてホットヨガ nana
- 温度調整
- 14:00～14:45 ホットヨガ（リラックスヨガ） nana
- 温度調整
- 18:30～19:00 はじめてホットヨガ 高橋カオリ
- 温度調整
- 19:20～20:05 ホットヨガ（ベーシックヨガ） 高橋　カオリ
- 温度調整
- 20:30～21:15 ホットヨガ（コラーゲンライト） AKI
- 21:45～22:30 ストレッチエリア開放 ※最大6名まで
- Bスタジオ利用終了

プール
- 10:40まで 幼稚園
- 11:00～11:30 中級スイム《4泳法》 定員 40 名 本田　真紀子
- 11:50～12:20 初級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員 30 名　市川　茂子
- 運動強度【中】 13:00～13:45 アクアビクス 定員 48 名 市川　由紀子
- 14:45～15:40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15:40～19:00 ジュニアコース ※上記の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。 ※下記時間帯より一部利用可
- ※成人会員様のプール入場は18：65分からとなります
- 19:00～19:30 選手コース 4コース 利用
- 19:40～20:10 初めてスイム《クロール・背泳ぎ》 定員 30 名　小松　秀樹
- 20:30～21:00 初級スイム《4泳法》 定員 30 名 小松　秀樹
- プール利用終了

全館閉館

火

休館日

水

Aスタジオ 定員35名
- 全館閉館
- 10:30～11:30 健美操 古市　美樹
- 11:50～12:35 エアロ初級 齋藤　美月
- 13:00～13:45 ZUMBA GOLD 石崎　昌子
- VIRTUAL 14:15～14:45 ボディパンプ30 バーチャル
- VIRTUAL 15:20～15:35 ボディバランス15
- 16:00~17:00 バレエ（4歳～小学1年生）（カルチャー講座）
- 17:00~18:00 バレエ（4歳～小学1年生）（カルチャー講座）
- VIRTUAL 18:30～19:00 ボディパンプ30 バーチャル
- LesMills 19:30～20:15 ボディコンバット45 山口　智成
- LesMills 20:45～21:30 ボディアタック45 山口　智成
- VIRTUAL 21:50～22:20 レズミルズ コア バーチャル
- 23:30～24:00 シバム30 バーチャル

Bスタジオ 定員12名
- 10:45～11:45 ホットヨガ（かんたんヨガ） Yukari
- 温度調整
- 12:15～13:00 ホットヨガ（コラーゲンライト） Yukari
- 温度調整
- 13:20～13:50 骨盤改善リリース（ホット） 齋藤　美月
- 温度調整
- 14:10～14:40 陸モビ 工藤　青空
- LesMills 15:00～15:30 ボディコンバット30 齋藤　美月
- 19:00～20:00 フラダンス Mayumi
- 温度調整
- 20:45～21:45 ホットヨガ（きつヨガ） 宮本　拓也
- Bスタジオ利用終了

プール
- 10:15～10:50 ベビースイミング
- 運動強度【低】 11:00～11:45 初めてアクア 定員 48 名 小島　留美子
- 12:10～12:40 初めてスイム《背泳ぎ・クロール》 定員 40 名 小松　秀樹
- 13:00～13:30 中級スイム《4泳法》 定員 40 名 小松　秀樹
- 14:45～15:40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15:40～19:00 ジュニアコース ※上記の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。 ※下記時間帯より一部利用可
- ※成人会員様のプール入場は18：65分からとなります
- 19:00～19:30 選手コース 4コース 利用
- 20:00～20:30 水中運動 定員48名 渡辺　かおり
- 20:50～21:20 初級スイム＜4泳法＞ 定員30名　加藤　亮太
- プール利用終了

木

Aスタジオ 定員35名
- VIRTUAL 8:00～8:30 ボディコンバット30 バーチャル
- VIRTUAL 9:00～9:30 ボディパンプ30 バーチャル
- ～9:59までノースタッフタイム
- 10:30～11:30 ヨガ Ayumi
- 12:00～12:45 エアロ中級 Mia
- LesMills 13:15～14:00 ボディコンバット45 畑瀬　拓哉
- VIRTUAL 14:20～14:35 レズミルズ コア15
- LesMills 14:55～15:40 ボディパンプ45 山口　智成
- VIRTUAL 16:00～16:30 シバム30 バーチャル
- 17:00～18:00 チアダンス（5歳～小学生）（カルチャー講座）
- VIRTUAL 18:55～19:25 ボディパンプ30 バーチャル
- LesMills 19:45～20:30 ボディバランス45 ストレングス Miho
- LesMills 21:00～21:45 ボディジャム45 山口　智成
- VIRTUAL 22:15～22:45 レズミルズ コア バーチャル
- 23:30～24:00 ボディコンバット30 バーチャル

Bスタジオ 定員12名
- 10:45～11:30 エアロ初級 齋藤　美月
- 温度調整
- 11:50～12:05 ホットストレッチ 齋藤 美月
- 温度調整
- 12:30～13:00 はじめてホットヨガ 渡邊　妙子
- 温度調整
- 13:20～14:20 ホットヨガ（体幹UPヨガ） 渡邊　妙子
- 温度調整
- 18:45～19:30 ホットヨガ（身体バランスヨガ） Risako
- 温度調整
- 19:50～20:20 肩こり改善リリース 志田　圭佑
- 温度調整
- LesMills 20:45～21:45 ボディパンプ45 + テック 志田　圭佑
- Bスタジオ利用終了

プール
- 10:30～11:00 初級スイム《4泳法》 定員 40 名 山本　崇法
- 11:30～12:00 中級スイム《4泳法》 定員 40 名 川口　弘美
- 12:30～13:00 上級スイム《4泳法》 定員30名 市川　茂子
- 13:20～13:55 ベビースイミング
- 14:45～15:40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15:40～19:00 ジュニアコース ※上記の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。 ※下記時間帯より一部利用可
- ※成人会員様のプール入場は18：65分からとなります
- 19:00～19:30 選手コース 4コース 利用
- 20:00～20:30 アクアビクス 定員48名 市川　由紀子
- プール利用終了

金

Aスタジオ 定員35名
- VIRTUAL 8:00～8:30 ボディバランス30 バーチャル
- VIRTUAL 9:00～9:30 レズミルズ コア バーチャル
- ～9:59までノースタッフタイム
- 10:30～11:15 エアロ初級 佐伯　ともえ
- 11:45～12:45 骨盤エクササイズ 佐伯　ともえ
- 13:15～14:00 ジャズダンス 後藤　香織
- LesMills 14:20～15:05 ボディアタック45 山口　智成
- VIRTUAL 15:30～16:00 ボディバランス30 バーチャル
- VIRTUAL 16:30～17:00 ボディパンプ30 バーチャル
- VIRTUAL 17:20～17:35 ボディバランス15
- VIRTUAL 17:55～18:25 レズミルズ コア バーチャル
- LesMills 18:55～19:25 ボディコンバット30 齋藤　美月
- LesMills 19:45～20:30 ボディパンプ45 志田　圭佑
- LesMills 21:00～21:45 ボディアタック45 畑瀬　拓哉
- VIRTUAL 22:05～22:35 レズミルズ コア バーチャル
- 23:30～24:00 レズミルズ コア バーチャル

Bスタジオ 定員12名
- LesMills 10:45～11:30 ボディパンプ30 + テック 工藤　青空
- 温度調整
- 12:15～12:45 初めてダンス 齋藤　美月
- 温度調整
- 13:15～14:15 ホットヨガ（きつヨガ） 宮本　拓也
- 温度調整
- 16:30~17:30 ジャズファンク（6歳～小学3年生）（カルチャー講座）
- 温度調整
- 18:30～19:15 ホットヨガ（ベーシックヨガ） 後藤　玲奈
- 温度調整
- 19:45～20:45 ホットヨガ（脂肪燃焼ヨガ） AKI
- 21:15～22:30 ストレッチエリア開放 ※最大6名まで
- Bスタジオ利用終了

プール
- 運動強度【低】 11:00～11:45 水中ストレッチ 定員 48 名 小島　留美子
- 12:10～12:40 初めてスイム《クロール》 定員 30 名 本田　真紀子
- 13:00～13:30 初級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員 30 名 岩佐　美智子
- 14:45～15:40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15:40～19:00 ジュニアコース ※上記の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。 ※下記時間帯より一部利用可
- ※成人会員様のプール入場は18：65分からとなります
- 19:00～19:30 選手コース 4コース 利用
- 19:40～20:10 中級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員30名　加藤　亮太
- 20:30～21:00 初級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員30名　玉川　貴裕
- プール利用終了

土

Aスタジオ 定員35名
- VIRTUAL 8:00～8:30 ボディパンプ30 バーチャル
- VIRTUAL 9:00～9:30 ボディバランス30 バーチャル
- ～9:59までノースタッフタイム
- 10:30～11:15 ZUMBA 後藤　玲奈
- 11:45～12:30 ダンスエアロ 後藤　玲奈
- VIRTUAL 13:15～13:45 レズミルズ コア バーチャル
- LesMills 14:15～15:00 ボディコンバット45 山口　智成
- VIRTUAL 15:20～15:50 シバム30 バーチャル
- LesMills 16:15～17:00 ボディパンプ45 工藤　青空
- VIRTUAL 17:20～18:05 ボディバランス45 バーチャル
- VIRTUAL 18:35～19:05 レズミルズ コア バーチャル
- VIRTUAL 19:25～20:10 ボディパンプ45 バーチャル
- VIRTUAL 20:30～20:45 レズミルズ コア15
- VIRTUAL 21:05～21:35 シバム30 バーチャル
- VIRTUAL 22:00～22:30 ボディコンバット30 バーチャル
- VIRTUAL 23:30～23:10 ボディバランス Yoga バーチャル
- VIRTUAL 23:30～24:00 ボディコンバット30 バーチャル

Bスタジオ 定員12名
- 10:45～11:15 はじめてホットヨガ AKI
- 温度調整
- 11:35～12:20 ホットヨガ（コラーゲンライトヨガ） AKI
- 温度調整
- 12:50～13:50 ホットヨガ（ボディメイクヨガ） AKI
- 温度調整
- 14:10～14:55 ピラティス 杉野　佳子
- 温度調整
- LesMills 15:20～16:05 ボディコンバット30 + テック 齋藤　美月
- 温度調整
- 17:30～18:30 ホットヨガ（アシュタンガビギナー） 宮本　拓也
- 19:00～20:30 ストレッチエリア開放 ※最大6名まで
- Bスタジオ利用終了

プール
- ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可
- 11:30～12:15 初級スイム《4泳法》 定員 30 名 玉川　貴裕
- ベビースイミング ※成人会員フリー遊泳可
- 12：35～13：50
- 13：50～16：30 ジュニアコース ※上記の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。
- ※成人会員様のプール入場は16：25分からとなります
- 16：30～19：00 選手コース 4コース 利用
- 19:30～20:00 初級スイム＜4泳法＞ 定員30名 小松　秀樹
- プール利用終了

日

Aスタジオ 定員35名
- VIRTUAL 8:00～8:30 レズミルズ コア バーチャル
- VIRTUAL 9:00～9:30 ボディコンバット30 バーチャル
- ～9:59までノースタッフタイム
- LesMills 10:30～11:15 ボディバランス45 ストレングス 瀬川　渚
- LesMills 11:45～12:30 ボディパンプ45 工藤　青空
- 13:00～13:45 ZUMBA 後藤　玲奈
- VIRTUAL 14:15～14:45 シバム30 バーチャル
- LesMills 15:15～16:00 ボディアタック45 Kimihiko
- VIRTUAL 16:20～16:50 ボディコンバット30 バーチャル
- VIRTUAL 17:10～17:40 レズミルズ コア バーチャル
- VIRTUAL 18:00～18:30 ボディパンプ30 バーチャル
- VIRTUAL 19:00～19:30 レズミルズ コア バーチャル
- VIRTUAL 20:00～20:30 ボディバランス30 バーチャル
- VIRTUAL 21:00～21:30 シバム30 バーチャル
- VIRTUAL 21:50～22:10 ボディパンプ20 LB バーチャル
- VIRTUAL 22:30～22:50 ボディパンプ20 LB バーチャル
- VIRTUAL 23:10～23:40 ボディコンバット30 バーチャル

Bスタジオ 定員12名
- 11:00～12:00 ホットヨガ（ボディメイクヨガ） AYA
- 温度調整
- 12:45～13:30 ホットヨガ（リフレッシュヨガ） 竹内　さやか
- 温度調整
- 14:00～15:00 ホットピラティス AYA
- 温度調整
- 15:30～16:30 ホットヨガ（フローヨガ） 中村　忍
- 17:00～18:00 ストレッチエリア開放 ※最大6名まで
- Bスタジオ利用終了

プール
- ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可
- ベビー＆幼児
- 12:20～12:50 初級スイム《4泳法》 定員 30 名 玉川　貴裕
- 13:10～13:55 水中運動 定員 48名 市川　由紀子
- 14:15～14:45 ウォーターボードヨガ 竹内　さやか
- プール利用終了

18:00～ノースタッフタイム

21:00～ノースタッフタイム

23:00～ノースタッフタイム

全館閉館

※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。

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おススメなプログラムが満載!!

LesMills を始めたい方はまずは《テクニッククラス》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、発刊作用や筋力・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《はじめの一歩!!》です、
ダンスフィットネスは《エアロビクス・ZUMBA・BODYJAM》がおススメです!!
ダンス系は《初めてダンス・ジャズダンス・フラダンス》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★

VIRTUAL ←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案内

★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。

☆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いただくか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名となります。
②利用後は常時設置しております、アルコールの消毒作業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。また会話等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
備考	※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。 ※24時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（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	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。
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

スポーツアカデミー ブランチ 札幌月寒