

2022年4月29日(金) 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35名	Bスタジオ 定員12名	プール
10:00			
15			
30			
45	10:30~11:30 ヨガ Ayumi	LES MILLS 10:45~11:30 ボディバランス45 石丸 美奈	
11:00			11:00~11:45 水中ストレッチ 定員48名 小島 留美子
15			
30			
45			
12:00	12:00~12:45 ダンスエアロ 後藤 香織	温度調整	
15			12:10~12:40 初級スイム(クロール) 定員30名 本田 真紀子
30			
45			
13:00		12:30~13:15 ホットヨガ 長谷川 雅代	
15			13:00~13:30 中級スイム(クロール・背泳ぎ) 定員30名 岩佐 美智子
30	13:15~14:15 ヨガ(きつヨガ) 後藤 香織	温度調整	
45			
14:00		LES MILLS 14:20~14:50 ボディコンバット30 齋藤 美月	
15			
30			
45			
15:00	LES MILLS 15:00~15:45 ボディコンバット45 畑瀬 拓哉		14:45~15:35 幼児コース
15			
30			
45			
16:00	LES MILLS 16:15~17:00 ボディアタック45 畑瀬 拓哉	15:45~16:15 アディダスヨガ 齋藤 美月	15:30~18:00 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。 ※幼児コース時間帯のみ一部利用可能で す。
15			
30			
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
18:00 以降	18:00~バーチャルプログラム		

☆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
ランチ 札幌月寒

2022年4月29日（金）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35名	Bスタジオ 定員12名	プール
18:00	 18:00~18:45 ボディパンプ45 バーチャル	Bスタジオ利用終了	プール利用終了
18:15			
18:30			
18:45			
19:00	 19:05~19:50 レズミルズコア バーチャル		
19:15			
19:30			
19:45			
20:00	 20:10~20:55 ボディコンバット45 バーチャル		
20:15			
20:30			
20:45			
21:00	 21:15~21:45 シバム30 バーチャル		
21:15			
21:30			
21:45			
22:00	 22:15~22:45 ボディバランス30 バーチャル		
22:15			
22:30			
22:45			
23:00	 23:10~23:40 レズミルズコア バーチャル		
23:15			
23:30			
23:45			
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★

★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

平日	受付	10:00~21:00	平日（水~金）	ジム・スタジオ	23:00~翌朝10:00
	プール	10:00~22:00		土曜	ジム・スタジオ
土曜	受付	10:00~18:00	日曜・祝日	ジム・スタジオ	18:00~翌朝10:00
	プール	10:00~20:30		※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。	
曜・祝	受付	10:00~17:00			
	プール	10:00~17:30			
	ジム	10:00~17:30			



【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。