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5月～6月 5/1改訂版

月

Aスタジオ 定員37名
- 8:00～8:20 ボディパンプ UB バーチャル
- 8:40～8:55 ボディパンプ LB
- 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
- 10:30～11:15 ZUMBA GOLD 三浦 瑞江
- 11:45～12:30 エアロ初中級 光安 裕子
- 13:05～13:35 レズミルズコア バーチャル
- 14:00～14:45 ボディジャム45 山口 智成
- 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）
- New! 18:20～18:35 レズミルズコア
- 19:00～19:45 ZUMBA 長谷川 雅代
- 20:05～20:35 ボディパンプ30 Kimihiko
- 21:00～21:45 ボディコンバット45 Kimihiko
- 22:05～22:35 レズミルズコア バーチャル

Bスタジオ 定員14名
- 時間変更 11:00～11:45 フラダンス Mayumi
- 12:15～13:00 健美操 竹村 かをる
- 温度調整
- New! 13:20～13:50 ホットヨガ nana
- 温度調整
- 14:10～14:55 ホットヨガ nana
- 温度調整
- 18:45～19:30 ホットピラティス 高橋 カオリ
- 温度調整
- 19:50～20:35 ホットヨガ 高橋 カオリ
- 温度調整
- 20：55～22：30 ストレッチエリア開放
- Bスタジオ利用終了

プール
- 10:40まで 幼稚園
- 11:00～11:45 上級スイム《4泳法》 定員 40 名 本田 真紀子
- 12:05～12:35 初級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員 30 名 市川 茂子
- 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
- 15:30～19:30 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。 ＊19:30 ～19:45まで選手コースで3コース使用致します
- ※成人会員様のプール入場は19：25分からとなります
- 時間変更 20:00～20:30 初級スイム《4泳法》 定員 30 名 小松 秀樹
- 時間変更 20:50～21:20 中級スイム≪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

全館閉館

Aスタジオ 定員37名
- 10:30～11:15 ボディバランス45 ストレングス 石丸 美奈
- New! 11:45～12:00 ボディコンバットチック 内田 敬夫
- 12:05～12:35 ボディコンバット30 内田 敬夫
- 13:00～14:00 ストレッチーズ 平川 美知子
- New! 14:20～14:50 ボディパンプ30 内田 敬夫
- 15:25～15:40 レズミルスコア
- 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）
- 時間・スタジオ変更 18:30～19:15 フラダンス Mayumi
- 時間変更 19:45～20:30 ボディコンバット45 山口 智成
- New! 21:00～21:45 ボディパンプ45 山口 智成
- New! 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14名
- 10:45～11:45 ホットヨガ Yukari
- 温度調整
- New! 12:05～12:50 ホットピラティス AYA
- 温度調整
- New! 13:15～13:45 ストレッチポール 内田 敬夫
- New! 19:15～20:00 ホットヨガ AKI
- New! 21:00～21:45 ホットピラティス AYA
- 22：05～22：30 ストレッチエリア開放
- Bスタジオ利用終了

プール
- 10:15～10:50 ベビースイミング
- 11:00～11:45 初めてアクア 定員 48 名 小島 留美子
- 12:10～12:40 初級スイム《4泳法》 定員 40 名 瀬崎 有紀
- 13:00～13:30 中級スイム《4泳法》 定員 40 名 瀬崎 有紀
- 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。 ＊19:30 ～19:45まで選手コースで3コース使用致します
- ※成人会員様のプール入場は19：25分からとなります
- 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 佐々木 美保
- プール利用終了

23：00～ノースタッフタイム

木

Aスタジオ 定員37名
- New! 8:00～8:30 ボディパンプ30 バーチャル
- New! 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
- 10:30～11：30 健美操 玉山 尚子
- 12:00～12:45 エアロ中級 Mia
- 13:15～14:00 ボディコンバット45 畑瀬 拓哉
- 14:20～14:35 レズミルズ コア
- 14:55～15:40 ボディパンプ45 山口 智成
- New! 16:10～16:40 ボディコンバット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）
- New! 18:55～19:25 ボディパンプ30 バーチャル
- 19:45～20:30 ボディジャム45 山口 智成
- 21:00～21:45 ボディアタック45 山口 智成
- 22:15～22:45 ボディコンバット30 バーチャル
- 23：00～ノースタッフタイム
- 23:30～24:00 レズミルズコア バーチャル

Bスタジオ 定員14名
- New! 10:30～10:45 ストレッチ 齋藤美月
- 時間変更 11:05～11:35 エアロ初級 齋藤 美月
- New! 11:55～12:25 ファンクショナルトレーニング 齋藤 美月
- 温度調整
- New! 12:50～13:20 ホットヨガ 坂本 里佳
- 温度調整
- New! 13:40～14:10 ホットヨガ 坂本 里佳
- 温度調整
- New! 14:30～15:00 ボディバランス30 齋藤 美月
- 18:45～19:30 ホットヨガ Risako
- 温度調整
- 19:55～20:25 アディダスヨガ 工藤 青空
- New! 21:00～21:30 ボディパンプ30 工藤 青空
- 21：50～22：30 ストレッチエリア開放
- Bスタジオ利用終了

プール
- New! 10:30～11:00 初級スイム《4泳法》 定員 40 名 盛 保宏
- 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40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
- 15:30～19:30 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。 ＊19:30 ～19:45まで選手コースで3コース使用致します
- ※成人会員様のプール入場は19：25分からとなります
- 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37名
- New! 8:00～8:30 ボディコンバット30 バーチャル
- New! 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
- 14:25～15:10 ボディアタック45 山口 智成
- New! 15:30～16:00 ボディパンプ30 バーチャル
- New! 16:30～17:00 ボディコンバット30 バーチャル
- 17:20 ～17:35 ボディバランス15
- 17:55～18:25 レズミルズコア バーチャル
- 18:45～19:15 ボディコンバット30 齋藤 美月
- 19:35～20:20 ボディアタック45 畑瀬 拓哉
- New! 20:40～21:10 ボディバランス30 齋藤 美月
- New! 22:05～22:35 レズミルズコア バーチャル
- 23：00～ノースタッフタイム
- 23:30～24:00 レズミルズコア バーチャル

Bスタジオ 定員14名
- 10:45～11:30 ホットヨガ Ayumi
- 温度調整
- 12:00～13:00 ホットヨガ 宮本 拓也
- 温度調整
- New! 13:30～14:00 アディダスヨガ30 齋藤 美月
- 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 後藤 玲奈
- 温度調整
- 19:45～20:45 ホットヨガ AKI
- 温度調整
- 21：05～22：30 ストレッチエリア開放
- Bスタジオ利用終了

プール
- 11:00～11:45 水中ストレッチ 定員 48名 小島 留美子
- 12:10～12:40 初級スイム《クロール》 定員 30 名本田 真紀子
- 13:00～13:30 中級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員 30 名菅佐 美智子
- 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19：25分からとなります
- 19:40～20:10 中級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員30名 玉川 貴裕
- New! 20:30～21:00 初級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員30名 盛 保宏
- プール利用終了

土

Aスタジオ 定員37名
- 8:00～8:30 ボディパンプ30 バーチャル
- New! 9:00～9:30 シバム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
- 13:10～13:40 レズミルズコア バーチャル
- 14:15～15:00 ボディコンバット45 山口 智成
- 15:20～15:50 シバム30 バーチャル
- New! 16:15～16:45 ボディパンプ30 内田 敬夫
- New! 17:15～17:45 レズミルズコア バーチャル
- New! 18:30～19:00 アディダスヨガ 齋藤 美月
- New! 19:50～20:20 ボディコンバット30 齋藤 美月
- New! 21:00～21:30 レズミルズコア バーチャル
- 22:00～22:30 シバム30 バーチャル
- 22:50～23:05 レズミルズコア
- 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14名
- 10:45～11:30 ホットヨガ AKI
- 温度調整
- 12:00～13:00 ホットヨガ AKI
- 温度調整
- 13:30～14:15 ピラティス 杉野 佳子
- New! 14:35～15:20 アディダスヨガ 齋藤 美月
- 温度調整
- New! 17:00～17:30 ホットヨガ 宮本 拓也
- 温度調整
- New! 17:50～18:20 ホットヨガ 宮本 拓也
- 温度調整
- New! 19:10～19:40 ボディパンプ30 内田 敬夫
- 20：00～20：30 ストレッチエリア開放
- Bスタジオ利用終了

プール
- ジュニア 11:30まで ※成人会員2コース利用可
- 11：30～11:50 ※成人会員4コース利用可
- 11:45～12:30 中級スイム《4泳法》 定員 40 名 玉川 貴裕
- 12：35～13：50 ベビースイミング ※成人会員フリー遊泳可
- 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
- 16：30～19：10 選手コース4コース利用
- 19:30～20:00 中級スイム≪4泳法≫ 定員30名 小松 秀樹
- プール利用終了

21：00～ノースタッフタイム

日

Aスタジオ 定員37名
- 8:00～8:30 レズミルズコア バーチャル
- 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
- New! 10:30～11:00 ボディバランス30 工藤 青空
- New! 11:30～11:45 ボディパンプチック 工藤 青空
- 11:50～12:20 ボディパンプ30 工藤 青空
- 13:00～13:45 ZUMBA 後藤 玲奈
- 14:15～14:45 ボディコンバット30 バーチャル
- 15:05～15:50 ボディジャム45 後藤 紗希
- 16:20～16:50 シバム30 バーチャル
- 17:10～17:40 ボディパンプ30 バーチャル
- 18:00～18:30 レズミルズコア バーチャル
- 18:55～19:25 ボディコンバット30 バーチャル
- 19:50～20:20 ボディバランス30 バーチャル
- 20:45～21:15 シバム30 バーチャル
- 21:40～22:10 ボディパンプ30 バーチャル
- 22:30～23:00 レズミルズコア バーチャル
- 23:20～23:50 ボディコンバット30 バーチャル

Bスタジオ 定員14名
- 10:30～10:45 ホットストレッチ 赤穂 太一郎
- 温度調整
- 11:30～12:15 ホットヨガ AYA
- 温度調整
- 12:45～13:30 ホットヨガ 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
- 15:30～16:15 ホットヨガ 中村 忍
- 温度調整
- 16：35～17：30 ストレッチエリア開放
- 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
- 16:00～17:30 選手2レーン使用
- プール利用終了

18:00～ノースタッフタイム

※スタジオ定員はAスタジオ37名・Bスタジオ14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。

☆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。
■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
	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。 ※**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23:00～水曜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HP　QRコード

【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。

公式インスタグラムQRコー

【こちらでも施設情報をお届け!!】
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。

スポーツ アカデミー
ブランチ 札幌月寒