

# 2022年2月11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	10:45~11:15	
11:00	ヨガ nana	筋膜リリース 内田 敬夫	11:00~11:45 水中ストレッチ 定員40名 小島 留美子
15			
30			
45			
12:00	11:50~12:20	11:45~12:30	
15	はじめてエアロ 齋藤 美月	ヨガ Ayumi	12:10~12:40 ウォーターボードヨガ nana
30			
45			
13:00	12:50~13:35	温度調整	13:00~13:30 初級バタフライ 定員30名 岩佐 美智子
15	ダンスエアロ 齋藤 美月	13:15~13:45 ホットヨガ AYA	
30			
45			
14:00	14:00~14:30	温度調整	
15	アディダスヨガ 齋藤 美月	14:05~15:05	
30		ホットヨガ AYA	
45			
15:00	<b>LES MILLS</b>		14:45~15:35 幼児コース
15	15:00~15:45	温度調整	
30	ボディパンプ45 内田 敬夫		
45			
16:00	<b>LES MILLS</b> ※担当者変更		15:40~18:00 ジュニアコース
15	16:05~16:50		
30	ボディコンバット45 内田 敬夫	16:30~17:30	
45		ジャズファンク カルチャー講座	
17:00			※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。
15			※幼児コースのみ一部利用可能です。
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☆

- 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★

- 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2月11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	18:00~18:30 ボディバランス30 バーチャル	Bスタジオ利用終了	プール利用終了
18:15	18:50~19:05 レスミルズコア バーチャル		
19:00	19:30~20:00 ボディコンバット30 バーチャル		
19:15	20:20~20:50 ボディパンプ30 バーチャル		
20:00	21:10~21:25 レスミルズコアAb バーチャル		
20:15	21:45~22:05 ボディバランスYoga バーチャル		
21:00	22:35~23:05 シバム30 バーチャル		
21:15	23:25~23:45 ボディバランス15 バーチャル		
22:00			
22:15			
23:00			
0:00			

8:00~のバーチャルプログラムは通常通りです。

★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★

曜日	受付	プール	ジム
平日	10:00~21:00	10:00~22:00	10:00~22:30
土曜	10:00~18:00	10:00~20:30	10:00~20:30
日曜・祝日	10:00~17:00	10:00~17:30	10:00~17:30

★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

曜日	ジム・スタジオ
平日(水~金)	23:00~翌朝10:00
土曜	21:00~翌朝10:00
日曜・祝日	18:00~翌朝10:00

※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他館とする為、更衣をお済ませのト、本館ください

※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はいつでもご利用いただけます。



【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。