

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 2025年4月～6月

時間	月			火	水			木	金			土	日			時間					
	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		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
8:00	Aスタジオ 8:00～8:30 おはようヨガ(VR)	Bスタジオ	プール	ジムエリアのみご利用可能となります	Aスタジオ 8:00～8:20 骨盤・背骨 ストレッチ(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00～8:30 ストレスフリーヨ ガ(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00～8:20 膝痛コンディショ ニング(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00～8:30 おはようヨガ(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00～8:30 膝痛コンディショ ニング(VR)	Bスタジオ	プール		
15						8:30～9:00 ピラティス(VR)			8:45～9:15 HIIT(VR)			8:30～9:15 中級エアロ(VR)						8:45～9:30			
30															9:00～9:30 体幹トレーニング (VR)						
45	8:45～9:20 サーキットトレ ーニング&ストレッチ (VR)					9:15～9:45 初級エアロ(VR)			9:25～9:55 ベルビク ストレッチ(VR)												
9:00	9:30～9:45 初級エアロ(VR)																				
10:00		10:15～10:45 ホットフラ(低温) Mayumi				10:30～11:30 ボディ バランス60	10:15～10:45 ホットヨガ (リラククス) Yukari	10:15～10:50 ベビー スイミング	10:30～11:15 エアロ初級 Mia	10:30～11:15 健美操 玉山 尚子	10:30～11:15 エアロ初級 佐伯 ともえ	10:30～11:15 ホットヨガ (モーニングフロー) Ayumi	10:30～11:15 水中 ストレッチ 小島 留美子	10:30～11:15 ZUMBA 後藤 玲奈				10:20～10:30 ジュニア 11:30まで ストレッ チ 高木 淳里	10:30～11:00 ホットヨガ (朝のデトックス ヨガ) kazumi	10:30～11:00 ジュニア 11:10まで ※成人会 員 2レ ーン 利用 可	
15																					
30	10:30～11:15 ZUMBA GOLD 三浦 瑞江	11:00～11:30 フラダンス Mayumi	11:00～11:30 初級スイ ム <クロー ル>			11:00～12:00 ボディ バランス60 石丸 美奈	11:00～12:00 ホットヨガ Yukari	11:00～11:45 初めてア クア 小島 留美子	11:30～12:30 エアロ中級 Mia	11:30～12:00 低 温 ス ト レ ッ チ (筋 膜 リ ー ス) 日隈 佳奈	11:30～12:00 中級スイ ム <4泳 法> 瀬崎 有紀	11:30～12:00 ホットヨガ (季節の養生) 岩佐 美智子	11:30～12:15 中級スイ ム <4泳 法> 岩佐 美智子	11:30～12:15 ダンスア ロ 山下 斗真	11:30～12:00 ホット ヨガ (脂肪燃 焼) AKI	11:30～12:00 ダンス/中 級 阿部 佑哉	11:30～12:15 ホット ヨガ (アシュ タンガ パワ ーフ ロー ®) kazumi	11:10～12:05 ベビー &幼 児			
45																					
11:00	11:30～12:15 エアロ初級 三浦 瑞江	11:45～12:15 ファンクシ ョナル (お腹シ ェイブ) 日隈 佳奈	11:45～12:15 初めてク ロー ル <キ ック /ス ト ロ ー ク> 市川 茂子			12:00～12:30 ボディ コンバ ット30 後藤 紗希	12:00～12:30 初級スイ ム <4泳 法> 瀬崎 有紀	12:00～12:30 上級スイ ム <4泳 法> Yukari	12:30～13:30 ホット ヨガ (mind fulness flow) 後藤 紗希	12:30～13:00 温 度 調 整 市川 茂子	12:45～13:15 ポ ディ コ ン バ ッ ト 30 後藤 紗希	12:45～13:15 低 温 ス ト レ ッ チ (筋 膜 リ ー ス) 岩佐 美智子	12:45～13:15 初級スイ ム <4泳 法> 岩佐 美智子	12:45～13:15 ポ ディ コ ン バ ッ ト 30 山口 智成	12:45～13:15 ホット ヨガ (アシュ タンガ パワ ーフ ロー ®) AKI	12:30～13:40 ベビー 幼児 スイ ミ ン グ ※成人 会 員 2レ ーン 利用 可	12:45～13:15 Q-ten ポ ディ メ ン テ ナ ン ス 骨 盤 体 操 Aoi	12:45～13:15 ホット ヨガ (リ ラ ク ク ス) 中村 忍	12:30～13:15 水 中 運 動 市川 由紀子		
15																					
30	12:30～13:15 ボディパ ンプ45 山口 智成	12:30～13:00 低 温 ホ ッ ト ヨ ガ (姿勢 改 善) 高橋 あゆみ	12:30～13:15 アクア ピク ス 市川 由紀子			12:30～13:15 ポ ディ コ ン バ ッ ト 45 後藤 紗希	12:45～13:30 上級スイ ム <4泳 法> 瀬崎 有紀	12:45～13:30 ポ ディ コ ン バ ッ ト 45 早坂 雄一	13:00～13:30 初 め て 背 泳 ぎ <キ ック /ス ト ロ ー ク> 市川 茂子	13:00～13:30 ポ ディ コ ン バ ッ ト 30 後藤 紗希	13:00～13:30 ポ ディ コ ン バ ッ ト 30 山口 智成	13:00～13:30 低 温 ス ト レ ッ チ (筋 膜 リ ー ス) 岩佐 美智子	13:00～13:30 初級スイ ム <4泳 法> 岩佐 美智子	13:00～13:30 ポ ディ コ ン バ ッ ト 30 山口 智成	13:00～13:30 ポ ディ コ ン バ ッ ト 30 山口 智成	13:00～13:30 ポ ディ コ ン バ ッ ト 30 山口 智成	13:00～13:30 ポ ディ コ ン バ ッ ト 30 山口 智成	13:00～13:30 ポ ディ コ ン バ ッ ト 30 山口 智成	13:00～13:30 ポ ディ コ ン バ ッ ト 30 山口 智成	13:00～13:30 ポ ディ コ ン バ ッ ト 30 山口 智成	
45																					
12:00	13:15～13:45 ホット ヨガ (アシュ タンガ パワ ーフ ロー ®) 山口 智成	13:30～14:15 ホット ヨガ (アシュ タンガ パワ ーフ ロー ®) 高橋 あゆみ	13:30～14:15 中級スイ ム <4泳 法> 瀬崎 有紀			13:30～14:15 スト レ ッ チ ーズ 平川 美知子	14:00～14:30 ホット ピラ テ ィ ス KAORI	14:00～14:30 ポ ディ コ ン バ ッ ト 45 早坂 雄一	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari	14:15～15:00 ホ ッ ト ヨ ガ Yukari
15																					
30	14:30～15:10 初級 エア ロ (VR) 後藤 紗希	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス ※成人 会 員 フ リ ー 遊 泳 可			14:45～15:30 ポ ディ キ ネ シ ス 平川 美知子	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	14:45～15:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	
45																					
15:00	15:30～15:50 美脚 エク サ イ ズ (VR) 後藤 紗希	16:00～17:00 空 手 (5歳～ 小 学 3 年 生) 高橋 あゆみ	15:30～19:30 ※成人 会 員 フ リ ー 遊 泳 可			15:30～16:15 初 中 級 ラ ン テ ン ア エ ロ (VR) 平川 美知子	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	15:30～19:30 幼 児 ク ラ ス 高橋 あゆみ	
15																					
30	16:10～16:30 機 能 改 善 ト レ ー ニ ン グ (VR) 後藤 紗希	16:45～17:15 カ ル チ ー 講 座 高橋 あゆみ	15:30～19:30 ※成人 会 員 フ リ ー 遊 泳 可			16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	
45																					
16:00	16:10～16:30 機 能 改 善 ト レ ー ニ ン グ (VR) 後藤 紗希	16:45～17:15 カ ル チ ー 講 座 高橋 あゆみ	15:30～19:30 ※成人 会 員 フ リ ー 遊 泳 可			16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	
15																					
30	16:30～16:45 コ ア エ ク サ イ ズ (VR) 後藤 紗希	16:45～17:15 カ ル チ ー 講 座 高橋 あゆみ	15:30～19:30 ※成人 会 員 フ リ ー 遊 泳 可			16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	
45																					
17:00	16:30～16:45 コ ア エ ク サ イ ズ (VR) 後藤 紗希	16:45～17:15 カ ル チ ー 講 座 高橋 あゆみ	15:30～19:30 ※成人 会 員 フ リ ー 遊 泳 可		16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子						
15																					
30	16:30～16:45 コ ア エ ク サ イ ズ (VR) 後藤 紗希	16:45～17:15 カ ル チ ー 講 座 高橋 あゆみ	15:30～19:30 ※成人 会 員 フ リ ー 遊 泳 可		16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子	16:00～16:20 リ フ レ ッ シ ュ ス ト レ ッ チ (VR) 平川 美知子													