

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4月～6月 4/3改訂版

☆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。
 ③定員を超えた場合プールサイドにて抽選致します。
 ④定員に満たない場合一引き続き、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ください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

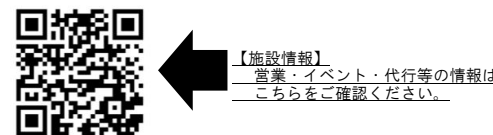
※上記の時間は通常レギュラー会員様及び通常シニア会員様の施設利用時間となります。
 ※シニア会員様は平日のみ10:00～18:00までのご利用となります。
 ※24レギュラー会員様は営業時間中いつでもご利用いただけます。

★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

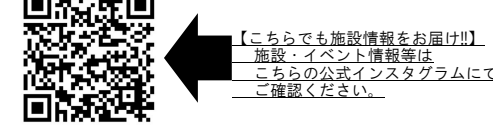
平日 (水～金)	ジム・スタジオ 23:00～翌朝10:00
土曜	ジム・スタジオ 21:00～翌朝10:00
日曜/祝日	ジム・スタジオ 18:00～翌朝10:00

※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。
 ※土曜8:00～10:00はジュニアスイミングスクール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



公式インスタグラムQRコード



時間	月			火			水			木			金			土			日			時間
	Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール	Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール	Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール	Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール	Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール	Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール	Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール	
8:00	VIRTUAL 8:00～8:20 ボディパンプ バーチャル																					
8:40	VIRTUAL 8:40～8:55 ボディパンプ LB																					
9:00	VIRTUAL 9:20～9:50 レスミルズコア バーチャル																					
9:50	～9:59までノースタッフタイム			～9:59までノースタッフタイム			～9:59までノースタッフタイム			～9:59までノースタッフタイム			～9:59までノースタッフタイム			～9:59までノースタッフタイム			～9:59までノースタッフタイム			
10:00			10:40まで 幼稚園																			
10:30	ZUMBA GOLD 三浦 瑞江			10:30～11:15 ボディバランス45 ストレッチ			10:30～11:30 New! 10:30～11:30 ボディコンバット30 バーチャル			10:30～11:15 ZUMBA			10:30～11:15 ボディコンバット30 バーチャル			10:30～11:15 ZUMBA			10:30～11:15 ボディコンバット30 バーチャル			
11:00	時間変更 フラダンス Mayumi		11:00～11:45 上級スイム<4泳法> 定員40名 本田 真紀子				11:05～11:35 時間変更 エアロ初級 齋藤 美月			11:00～11:45 ホットヨガ Ayumi			11:00～11:45 レスミルズコア バーチャル			11:00～11:45 ホットヨガ AKI			11:00～11:45 レスミルズコア バーチャル			
11:45				11:45～12:00 New! ボディコンバット30 内田 敬夫			11:55～12:25 New! ファンクショナル トレーニング 齋藤 美月			11:45～12:45 温度調整			11:45～12:45 温度調整			11:45～12:30 ダンスエアロ			11:45～12:30 温度調整			
12:00				12:05～12:50 ホットヨガ			12:00～12:45 エアロ初級 Miya			12:00～13:00 温度調整			12:00～13:00 温度調整			12:00～13:00 ホットヨガ			12:00～13:00 温度調整			
12:15				12:10～12:40 初級スイム<4泳法> 定員40名 潮崎 有紀			12:30～13:00 上級スイム<4泳法> 定員40名 市川 茂子			12:10～12:40 ホットヨガ 宮本 拓也			12:10～12:40 初級スイム<4泳法> 定員30名 本田 真紀子			12:10～12:40 ホットヨガ AKI			12:10～12:40 レスミルズコア バーチャル			
13:00				13:00～13:45 アクアピクス 定員48名 市川 由紀子			13:15～14:00 ストレッチーズ 内田 敬夫			13:00～13:30 温度調整			13:00～13:30 レスミルズコア バーチャル			13:00～13:45 ホットヨガ 竹内 さやか			13:00～13:45 レスミルズコア バーチャル			
13:05				13:15～13:45 ストレッチーズ 内田 敬夫			13:20～13:55 ベビースイミング			13:15～14:00 ジャズダンス 後藤 香織			13:15～14:00 New! ボディコンバット45			13:30～14:15 ピラティス 杉野 佳子			13:30～14:15 温度調整			
14:00				14:00～14:55 ホットヨガ nana			14:25～15:10 New! ボディコンバット30 内田 敬夫			14:15～15:00 レスミルズコア バーチャル			14:15～15:00 New! ボディコンバット45			14:15～15:00 New! ボディコンバット45			14:15～15:00 レスミルズコア バーチャル			
14:05				14:45～15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可			14:55～15:40 ボディコンバット45			14:45～15:40 温度調整			14:45～15:40 温度調整			14:35～15:20 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			14:35～15:20 温度調整			
15:00				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。			16:00～17:00 バレエ (4歳～小学1年生)			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。			16:00～17:00 New! ボディコンバット30 バーチャル			16:30～17:30 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。			16:00～17:00 New! ボディコンバット30 バーチャル			
16:00				16:00～17:00 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。			17:00～18:00 バレエ (4歳～小学1年生)			16:10～16:40 New! ボディコンバット30 バーチャル			16:30～17:30 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。			16:15～16:45 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			16:15～16:45 レスミルズコア バーチャル			
17:00				17:00～18:00 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。			17:00～18:00 バレエ (4歳～小学1年生)			17:00～18:00 ジャズファンク (6歳～小学3年生)			17:00～18:00 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			17:00～17:30 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			17:00～17:30 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			
18:00				18:00～19:45まで 選手コースで3コース 使用致します			18:30～19:15 時間・スタジオ変更 フラダンス Mayumi			18:30～19:15 New! ボディコンバット30 バーチャル			18:30～19:15 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			18:30～19:00 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			18:30～19:00 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			
18:20				18:45～19:30 温度調整			19:15～20:00 New! フラダンス Mayumi			18:45～19:30 温度調整			18:45～19:30 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			18:45～19:15 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			18:45～19:15 温度調整			
19:00				19:45～20:30 温度調整			19:45～20:30 New! フラダンス Mayumi			19:45～20:30 温度調整			19:45～20:30 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			19:35～20:20 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			19:35～20:20 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			
19:30				20:00～20:30 温度調整			20:00～20:30 New! フラダンス Mayumi			20:00～20:30 温度調整			20:00～20:30 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			20:00～20:30 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			20:00～20:30 温度調整			
20:00				20:05～20:35 温度調整			20:05～20:35 New! フラダンス Mayumi			20:05～20:35 温度調整			20:05～20:35 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			20:05～20:35 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			20:05～20:35 温度調整			
20:05				20:50～21:20 温度調整			20:50～21:20 New! フラダンス Mayumi			20:50～21:20 温度調整			20:50～21:20 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			20:50～21:20 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			20:50～21:20 温度調整			
21:00				21:00～21:45 温度調整			21:00～21:45 New! フラダンス Mayumi			21:00～21:45 温度調整			21:00～21:45 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			21:00～21:30 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			21:00～21:30 温度調整			
21:05				21:05～22:30 温度調整			21:05～22:30 New! フラダンス Mayumi			21:05～22:30 温度調整			21:05～22:30 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			21:05～22:30 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			21:05～22:30 温度調整			
22:00				22:05～22:35 温度調整			22:05～22:35 New! フラダンス Mayumi			22:05～22:35 温度調整			22:05～22:35 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			22:05～22:35 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			22:05～22:35 温度調整			
22:05				23:00～ノースタッフタイム			23:00～ノースタッフタイム			23:00～ノースタッフタイム			23:00～ノースタッフタイム			23:00～ノースタッフタイム			23:00～ノースタッフタイム			
23:00				23:10～23:40 温度調整			23:10～23:40 New! フラダンス Mayumi			23:10～23:40 温度調整			23:10～23:40 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			23:10～23:40 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			23:10～23:40 温度調整			
23:10				23:30～24:00 温度調整			23:30～24:00 New! フラダンス Mayumi			23:30～24:00 温度調整			23:30～24:00 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			23:30～24:00 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			23:30～24:00 温度調整			
23:30				23:30～24:00 温度調整			23:30～24:00 New! フラダンス Mayumi			23:30～24:00 温度調整			23:30～24:00 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			23:30～24:00 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			23:30～24:00 温度調整			
23:50				23:50～24:00 温度調整			23:50～24:00 New! フラダンス Mayumi			23:50～24:00 温度調整			23:50～24:00 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			23:50～24:00 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			23:50～24:00 温度調整			
24:00				23:50～24:00 温度調整			23:50～24:00 New! フラダンス Mayumi			23:50～24:00 温度調整			23:50～24:00 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。			23:50～24:00 New! ボディコンバット30 齋藤 美月			23:50～24:00 温度調整			

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。