

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

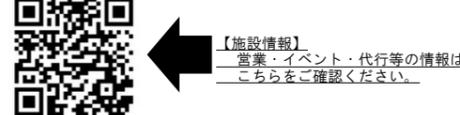
※上記の時間は通常レギュラー会員様及び通常シニア会員様の施設利用時間となります。
 ※2階ロッカーは平日のみ10:00～18:00までのご利用となります。
 ※24時間レギュラー会員様は営業時間中いつでもご利用いただけます。

★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

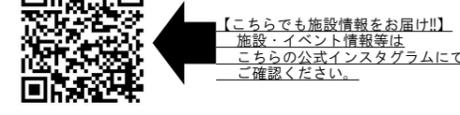
平日 (水～金)	ジム・スタジオ 23:00～翌朝10:00
土曜	ジム・スタジオ 21:00～翌朝10:00
日曜/祝日	ジム・スタジオ 18:00～翌朝10:00

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Instagram 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			全館閉館						VIRTUAL New! 8:00～8:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL New! 8:00～8:30 ボディコンバット30 バーチャル			VIRTUAL New! 8:00～8:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:00～8:30 レスミルズコア バーチャル			8:00
8:45	VIRTUAL 8:40～8:55 ボディパンプ LB									VIRTUAL 9:00～9:30 ボディコンバット30 バーチャル			VIRTUAL New! 9:00～9:30 レスミルズコア バーチャル			VIRTUAL New! 9:00～9:30 レスミルズコア バーチャル			VIRTUAL New! 9:00～9:30 ボディコンバット30 バーチャル			VIRTUAL New! 9:00～9:30 ボディパンプ30 バーチャル
9:00	VIRTUAL 9:20～9:50 レスミルズコア バーチャル			～9:59までノースタッフタイム						VIRTUAL 10:30～11:15 ボディバランス45 ストレッチ			VIRTUAL 10:30～11:15 エアロ初級			VIRTUAL 10:30～11:15 ZUMBA			VIRTUAL 10:30～11:15 レスミルズコア バーチャル			9:00
10:00			10:40まで 幼稚園	休館日						10:30～11:15 ボディバランス45 ストレッチ			10:30～11:30 健康操			10:30～11:15 ZUMBA GOLD			10:30～11:15 レスミルズコア バーチャル			10:00
10:30				10:30～11:15 ボディバランス45 ストレッチ			10:30～11:30 健康操			10:30～11:15 ZUMBA GOLD			10:30～11:30 健康操			10:30～11:15 ZUMBA GOLD			10:30～11:15 レスミルズコア バーチャル			10:30
11:00				10:45～11:45 ホットヨガ			11:05～11:35 時間変更 エアロ初級 斎藤 美月			11:00～11:45 フラダンス Mayumi			11:05～11:35 時間変更 エアロ初級 斎藤 美月			11:00～11:45 フラダンス Mayumi			11:00～11:45 レスミルズコア バーチャル			11:00
11:45				11:45～12:00 ボディコンバット30 内田 敬夫			11:55～12:25 ファンクショナル トレーニング			11:45～12:30 温度調整			11:55～12:25 ファンクショナル トレーニング			11:45～12:30 温度調整			11:45～12:30 レスミルズコア バーチャル			11:45
12:00				12:05～12:50 ホットヨガ			12:00～12:45 エアロ初級			12:00～12:45 温度調整			12:00～12:45 エアロ初級			12:00～12:45 温度調整			12:00～12:45 レスミルズコア バーチャル			12:00
12:30				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			12:30～13:00 温度調整			12:30～13:00 上級スイム<4泳法> 定員40名 市川 茂子			12:30～13:00 温度調整			12:30～13:00 レスミルズコア バーチャル			12:30
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			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			13:00～13:45 アクアピクス 定員48名 市川 由紀子			13:00～13:45 レスミルズコア バーチャル			13:00
14:00				14:10～14:55 ホットヨガ nana			14:20～14:50 ボディパンプ30 内田 敬夫			14:10～14:55 ホットヨガ nana			14:20～14:50 ボディパンプ30 内田 敬夫			14:10～14:55 ホットヨガ nana			14:10～14:55 レスミルズコア バーチャル			14:00
15:00				14:45～15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可			14:55～15:40 ボディパンプ45			14:45～15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可			14:55～15:40 ボディパンプ45			14:45～15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可			14:45～15:40 レスミルズコア バーチャル			15:00
16:00				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 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 レスミルズコア バーチャル			16:00
17:00				17:30～19:45まで 選手コースで3コース 使用致します			17:00～18:00 チアダンス (5歳～小学生)			17:30～19:45まで 選手コースで3コース 使用致します			17:00～18:00 チアダンス (5歳～小学生)			17:30～19:45まで 選手コースで3コース 使用致します			17:30～19:45まで レスミルズコア バーチャル			17:00
18:00				18:30～19:30 フラダンス Mayumi			18:30～19:15 ホットヨガ			18:30～19:30 フラダンス Mayumi			18:30～19:15 ホットヨガ			18:30～19:30 フラダンス Mayumi			18:30～19:30 レスミルズコア バーチャル			18:00
19:00				19:45～20:30 ボディコンバット45			19:45～20:30 ボディコンバット45			19:45～20:30 ボディコンバット45			19:45～20:30 ボディコンバット45			19:45～20:30 ボディコンバット45			19:45～20:30 レスミルズコア バーチャル			19:00
20:00				20:00～20:30 水中運動 おかり			20:00～20:30 アクアピクス 定員48名 市川 由紀子			20:00～20:30 水中運動 おかり			20:00～20:30 アクアピクス 定員48名 市川 由紀子			20:00～20:30 水中運動 おかり			20:00～20:30 レスミルズコア バーチャル			20:00
21:00				20:50～21:20 初級スイム<4泳法> 定員30名 小松 秀樹			21:00～21:45 ボディパンプ45			20:50～21:20 初級スイム<4泳法> 定員30名 小松 秀樹			21:00～21:45 ボディパンプ45			20:50～21:20 初級スイム<4泳法> 定員30名 小松 秀樹			21:00～21:45 レスミルズコア バーチャル			21:00
22:00				22:05～22:35 レスミルズコア バーチャル			22:15～22:45 ボディコンバット30 バーチャル			22:05～22:35 レスミルズコア バーチャル			22:15～22:45 ボディコンバット30 バーチャル			22:05～22:35 レスミルズコア バーチャル			22:05～22:35 レスミルズコア バーチャル			22:00
23:00				23:10～23:40 ボディコンバット30 バーチャル			23:30～24:00 レスミルズコア バーチャル			23:10～23:40 ボディコンバット30 バーチャル			23:30～24:00 レスミルズコア バーチャル			23:10～23:40 ボディコンバット30 バーチャル			23:10～23:40 レスミルズコア バーチャル			23:00

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。