n+ 88	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											ブル							In+ 88		
ρ·∩∩	Aスタジオ	月 Bスタジオ	プール	火	Aスタジオ	水 Bスタジオ	プール	Aスタジオ	木 Bスタジオ	プール	Aスタジオ	室 Bスタジオ	プール	Aスタジオ	エ Bスタジオ	プール	Aスタジオ	日 Bスタジオ	プール	時間 8·∩∩	バーチャルレッスン
15 30	8:00~8:15 カラダ目覚めるストレッチ 辻本 あゆみ(VR) 8:30~9:00				8:00~8:30 HIIT 塩田 恭平(VR)			8:00~8:30 骨盤・背骨 ストレッチ 有田 麻里子(VR)			8:00~8:30 膝痛 コンディショニング 藤本 成紀(VR)			8:00~8:30 おはようヨガ 金原 麗子(VR)			8:00~8:20 初級エアロ 三宮 慶佑(VR)			15 30	スクリーンに映し出された 映像を見ながら周りを気にせず 参加できるレッスンです。
9:00	藤痛 コンディショニング 藤本 成紀(VR)				9:00~9:15 サーキットトレーニング						8:45~9:15 おはようヨガ 金原 麗子(VR)			9:00~9:15 からだ目覚めるストレッチ			8:45~9:05 機能改善トレーニング 藤本 成紀(VR)			45 9:00	プールレッスン参加までの流れ
30 45	9:15~9:45 おはようヨガ 金原 麗子(VR)				三宮 慶佑(VR) 9:30~9:50 膝痛コンディショニング			9:15~9:45 ペルビック ストレッチ 原田 京(VR)			9:30~9:45 カラダ目覚めるストレッチ			辻本 あゆみ(VR)9:25~9:45膝痛コンディショニング藤本 成紀(VR)			9:15~9:45 おはようヨガ 金原 麗子(VR)			30 45	①レッスン参加ご希望の方は、 開始時間30分前よりブールサイドに 設置される名簿に まなさで記まれます。
10:00					藤本 成紀(VR)			派田 派(117)			辻本 あゆみ(VR)			IDEAT PROPERTY		·				10:00	氏名をご記入ください。 ②レッスン開始10分前に
30	10:30~11:15	10:15~10:45 ・ホットフラ(低温) Mayumi	10:30~11:15		10:15~11:15	10:15~10:45 ホットヨガ (リラックス)	10:15~10:50	10:30~11:15	10:15~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:15~11:15	10:30 ~ 11:15	10:30~11:15		ジュニア 11:30まで			ジュニア 11:10まで	30	参加受付を締め切ります。 ■ ■ 定員を超えた場合→
45 11:00	ZUMBA GOLD		上級スイム 《4泳法》 《持久&テック》		ボディ バランス60	Yukari	スイミング	エアロ初級	健美躁	上級スイム 《4泳法》 《持久&テック》	エアロ初級	ホットヨガ (モーニングフロー)	水中 ストレッチ	ZUMBA	10:45~11:15 ホットヨガ	※成人会員 2 レーン利用可	10:45~11:45	10:45~11:30	※成人会員 2レーン利用可	45 11:00	プールサイドにて抽選致します。 ■定員に満たない場合→
15	三浦 瑞江	11:00~11:30 ・ フラダンス Mayumi	瀬崎 有紀		石丸 美奈	11:00~12:00	11:00~11:45 初めてアクア	Mia	玉山 尚子	瀬﨑 有紀	佐伯 ともえ	Ayumi	小島 留美子	後藤 玲奈	(ボディメイク) AKI	11:30-11:50 ※成人会員 4 レーン利用可	ボディパンプ60	ホットヨガ (肩回り解消) AYA	11:10~12:05		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☆
30 45	11:30~12:15		11:30~12:00 初級スイム		11:30~12:00	ホットヨガ	小島 留美子	11:30~12:30	11:30~12:00 ストレッチ	11:30~12:00 中級スイム	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:15 中級スイム	11:30~12:15	11:30~12:00 ホットヨガ	11:45~12:30	高木 淳里		ベビー&幼児	30 45	スタジオ予約アプリでの予約となります。
12:00	エアロ初中級 光安 裕子	11:45~12:15 ファンクショナル (お腹シェイプ)	《クロール・背泳ぎ》 市川 茂子		アディダスヨガ 石丸 美奈	Yukari		エアロ中級	(筋膜リリース) 日隈 佳奈	≪4泳法≫ 瀬崎 有紀	骨盤 エクササイズ	ホットヨガ (背骨調整)	≪4泳法≫ 岩佐 美智子	ダンスエアロ 山下 斗真	(脂肪燃焼) AKI	中級スイム ≪4泳法≫		11:45~12:30 ホットピラティス (簡単)		12:00	※詳細はスタジオ予約アプリ 別紙をご覧頂くかスタッフまで
30	12:30~13:15	日隈 佳奈 12:30~13:00	12:15~12:45 初めてクロール		12:15~12:45 ボディ	12:15~12:45 ホットヨガ	12:15~12:45 初級スイム	Mia	温度調整	12:15~12:45 初級スイム	佐伯 ともえ	石堂 侑子		12:30~13:00	12:15~13:15	宮崎裕貴	12:15~12:45 ストレッチ(回復	AYA	12:15~12:45 初級スイム	30	お問い合わせください。 プールレッスン 定員数
45	ボディパンプ45	低温ホットヨガ (カラダほぐし)	《キックストローク》 市川 茂子		アタック30 高木 淳里	(ヨガストレッチ) Yukari	≪4泳法≫ 瀬崎 有紀	12:45~13:30	ホットヨガ	≪ 4 泳法≫ 市川 茂子	12:45~13:15	12:45~13:15	12:45~13:15	ボディ バランス30 ST	ホットヨガ	12:30~13:50	高木 淳里	12:45~13:15	≪4泳法≫ 宮崎 裕貴	45 13:00	初めてスイム午前20名午後10名初級スイム午前30名午後20名
13:00 15	山口 智成	小嶋 若菜 13:15~13:45	13:00~13:45 アクアビクス		13:00~13:45 ボディパンプ45	温度調整 13:15~13:45	13:00~13:45 中級スイム	ボディ コンバット45	(mindfulness flow)	13:00~13:30 初めて背泳ぎ	ボディ コンバット30 高木 淳里	ホットヨガ (デトックス) 石堂 侑子	初級スイム 《クロール・背泳ぎ》 岩佐 美智子	石丸 美奈	AKI	ベビー 幼児スイミング	13:15~14:00	ホットピラティス (フロー) AYA	13:00~13:45	15.00	中級スイム 午前40名 午後30名
30 45	13:30~14:15	ホットヨガ (リフレッシュ)	市川 由紀子		高木 淳里	低温ホット ピラティス (初級)	≪4泳法≫ 瀬崎 有紀	羽富健晃	石堂 侑子	《キック・ストローク》 市川 茂子	13:30~14:15	13:30~14:00 低温ホット				※成人会員 2レーン利用可	ボディ アタック45	13:30~14:00 ホットヨガ	市川由紀子	30 45	上級スイム午前40名午後30名アクアビクス・水中運動午前48名午後36名
14:00	ボディジャム45	小嶋 若菜 14:00~15:00			-	14:00~14:30		13:45~14:30 ストレッチーズ	13:45~14:00 ホットストレッチ	13:20~13:55	ダンスエアロ	ピラティス 美奈	13:45~14:15 ウォーターボード (体幹・ストレッチ)	13:45~14:30	13:45~14:15 ホットストレッチ (筋膜リリース)	13:50~16:30	高木 淳里	(フロー) 中村 忍	-	14:00	ウォーターボードヨガ 12名
15 30	山口智成	ホットヨガ (アシュタンガ			14:15~14:45 ファンクショナル	低温ホット ピラティス(中級)		平川 美知子	羽富 健晃 14:15~15:00	スイミング ※成人会員	後藤香織	14:15~14:45 ボディ	高木 淳里	コンバット45 山口 智成	羽富 健晃	ジュニア スイミング		14:15~15:00	1	15 30	異なる部分は別途表記いたします スタジオ Aスタジオ 51名
45	14:30~15:15 バレトン	パワーフロー®) 高橋 あゆみ	14:45~15:30	ジム	(お腹シェイプ) 高木 淳里	KAORI	14:45~15:30	14:45~15:15	ホットヨガ Yukari	フリー遊泳可 14:45~15:30	14:30~15:15 ZUMBA	バランス30 石丸 美奈	14:45~15:30	14:45~15:45	14:30~15:15 ホットピラティス	※上記時間帯は 成人会員様の	14:30~15:15 ボディジャム45	ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍		45	定員数 Bスタジオ 23名
15:00 15	井出 由起(VR)	同1回 ひがテップ	幼児クラス ※成人会員	エリ	15:00~15:45 初中級		幼児クラス ※成人会員	ボディキネシス 平川 美知子	Tukan	幼児クラス ※成人会員	後藤 香織		幼児クラス ※成人会員	ボディパンプ60	杉野 佳子	プール利用は 出来ません。 ご了承ください。	後藤 紗希	温度調整	1	15:00 15	<u>★ご利用時間★</u> 受付 10:00~21:00
30	15:30~15:50		フリー遊泳可	のみ	サリー (M) イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イ		フリー遊泳可			フリー遊泳可	<u> </u>		フリー遊泳可	山口 智成		成人会員様のプール入場	15:30~16:15	15:30~16:00		30	平日 ※ 火曜除く プール 10:00~22:00
16:00	美脚エクササイズ 桝谷 豪一(VR)	16:00~17:00		ご利	16:00~16:30			15:50~16:50			15:50~16:50					可能時間は 16:25からと なります	ボディ コンバット45	ファンクショナル (お腹シェイプ) 高木 淳里		45 16:00	ジム 10:00~22:30
15	16:10~16:30 機能改善トレーニング	空手		用可能	リラックスヨガ			チアダンス (年中~小学3年 生)			ェイベックス ダンスマスター			16:15~16:35 疲労解消マッサージ	16:15~16:45		後藤 紗希	1471. AT	16:00~17:30	15 20	受付 10:00~18:00
45	藤本 成紀(VR)	(5歳~小学3年生)	15:30~19:30	ピとな	清水 鮎美(VR)		15:30~19:30	カルチャー講座		15:30~19:30	avex dence master カルチャー講座		15:30~19:30	有田 麻里子(VR)	ファンクショナル (お腹シェイプ) 羽富 健晃		16:30~17:15 バレエストレッチ	16:30~17:00 ホットストレッチ (筋膜リリース)	選手 2 レーン	45	土曜 プール 10:00~20:30
17:00 15	太極拳 イナミ(VR)	カルチャー講 <u>座</u> 17:00~18:00	ジュニア スイミング	りま	17:00~18:00	17:00~18:00	ジュニア スイミング	17:00~18:00		ジュニア スイミング	17:00~18:00		ジュニア スイミング	17:00~17:30			佐藤 佳代(VR)	高木 淳里	使用	17:00 15	ジム 10:00~20:30 受付 10:00~17:00
30		空手 (小学4年生~中学生)	※成人会員様の プール利用は	,	ェイベックス ダンスマスター	バレエ (4歳~小学1年生)	※成人会員様の プール利用は	チアダンス (小学4年生~)		※成人会員様の プール利用は	エイベックス ダンスマスター		※成人会員様の プール利用は	ボディ バランス30 ST 羽富 健晃		16:30~19:10	17 :	: 30~ノースタッフタ	14	30	日曜 プール 10:00~17:30
45 18:00	17:45~18:30 マッスルトレーニ	カルチャー講座	出来ません。 19:30~19:45まで 選手クラスの練習		avex cance master カルチャー講座	カルチャー講座	出来ません。 19:30~19:45まで 選手クラスの練習	カルチャー講座		出来ません。 19:30~19:45まで 選手クラスの練習	avex dance master カルチャー講座			17:45~18:15 ボディアタック30		ジュニア 選手クラス	17:45~18:00 サーキットトレーニング	Bスタジオ利用終了	プール利用 終了	45 18:00	ジム 10:00~17:30
15	カング 有田 麻里子(VR)		で3レーン使用致 します。				で3レーン使用致 します。			で3レーン使用致 します。			で3レーン使用致 します。	高木 淳里		4 レーン使用	三宮 慶佑(VR) 18:15~18:35			15	※上記時間は 通常レギュラー会員機
45	18:45~19:00				18:45~19:15			18:45~19:05			18:45~19:15	18:30~19:15 ホットヨガ		18:30~19:30			藤痛コンディショニング 藤本 成紀(VR)			30 45	及び通常シニア会員様 の施設利用時間です。
19:00	コアエクササイズ 魚原 大(VR)				ペルビック ストレッチ			プレ・ピラティス 寺田 紘子(VR)			ペルビック ストレッチ	(ダイエット) 後藤 玲奈		ボディ コンバット60			19:00~19:20 疲労解消マッサージ			19:00	備考 ※デイ会員様は <u>平日のみ</u> 10:00~18:00までの ご利用となります。
30	19:15~20:00 ZUMBA	ホットヨガ			原田 京(VR)	19:15~20:15		19:15~19:30 コアエクササイズ	19:15~19:45 ホットヨガ (姿勢改善)		原田 京(VR)	19:30~20:30		高木 淳里		19:30~20:00	有田 麻里子(VR)			30	 ※ 24Hレギュラー金員様 は 営業時間中いつでも
45 20:00	長谷川 雅代	(ベーシック) 中村 忍	00 + 00 - 00 + 00		19:45~20:30	ホットヨガ	20.100.00.00.00	魚原 大(VR)	高橋 あゆみ		19:45~20:30	ホットヨガ	19:45~20:15 初級スイム	19:45~20:20 体幹トレーニング	19:45~20:15 ストレッチ	中級スイム ≪4泳法≫				45 20:00	ご利用いただけます。
15	20:15~21:00		20:00~20:30 初級スイム ≪4泳法≫		ボディパンプ45 山口 智成	AKI	20:00~20:30 アクアビクス	20:00~20:45 ボディパンプ45	ホットヨガ	20:00~20:30 初めてクロール	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(脂肪燃焼) AKI	《クロール・背泳ぎ》 山本 宗法	shieca(VR)	(筋膜リリース) 高木 淳里	小松 秀樹 -				15	ご利用可能時間 ジム・スタジオ
30 45	ボディジャム45	20:30~21:00 ホットヨガ	小松 秀樹 20:45~21:15		20:45~21:45	20:30~21:00 ホットヨガ	渡辺 かおり 20:45~21:30	畑瀬 拓哉	(アシュタンガ パワーフロー)	辰橋 捺菜美 20:45~21:15		20:45~21:15	20:30~21:00 中級スイム	おやすみ前の	Bスタジオ利用終了	プール利用 終了				30 45	火曜除く 23:00~翌朝10:00 山曜 ジム
21:00	後藤 紗希	(リラックス) 長谷川 雅代	中級スイム 《4泳法》		ボディ	(フロー) AKI	中級スイム 《4泳法》	21:00~22:00	高橋 あゆみ	スイムトレーニング		ポットヨガ AKI	《4泳法》 山本 宗法	疲労回復ヨガ 後藤 香織(VR)	21:00~/->	 スタッフタイム				21:00	0:00~23:59 ジム・スタジオ
30	21:15~22:00 ボディ	温度調整	小松 秀樹		コンパット60	21:15~21:45 ホットストレッチ	佐々木 美保	ボディ アタック60		メニュー対応	ボディジャム60									30	21:00~翌朝10:00 ジム・スタジオ 18:00~翌朝10:00
45 22:00	コンバット45 後藤 紗希	21:45~22:15			山口 智成	(筋膜リリース) 高木 淳里		畑瀬 拓哉			山口 智成									45 22:00	スポーツ アカデミー フランチ 仏幌月来
15	22:15~22:45 全身ワークアウト	ボディ バランス30 ST 佐々木 美保 Bスタジオ利用終了	プール利用 終了		22:00~22:15 体幹ストレッチ 枡谷 豪一 (VR)	Bスタジオ利用終了	プール利用 終了	22:15~22:35 疲労解消マッサージ	Bスタジオ利用終了	プール利用 終了	22:00~22:30 全身ワークアウト shieca(VR)	Bスタジオ利用終了	プール利用 終了							15 30	□ ☆ □ ☆ 営業に関する イベントや代行などの 情報はこちらを
45	shieca(VR) Aスタジオ利用終了							有田 麻里子(VR)												45	ご確認ください ※上記時間帯は 2階ロッカー・浴室
23:00 15	23 :	: 00~ノースタッフタ	14		23:00~23:20 機能改善トレーニング	23:00~/-7	スタッフタイム	23:00~23:45 体幹トレーニング	23:00~/->	スタッフタイム	23:00~23:30 HIIT	23:00~/->	スタッフタイム							23:00 15	プールの利用不可と なります。
30 45					藤本 成紀(VR)			shieca(VR)			原田 京(VR)									30 45	備考 ※ 土日8:00~10:00 は ジュニアスクールで全ての ロッカーを使用する為、
0:00																				0:00	更衣をお済ませの上 ご来館ください。