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　　２０２４年１０月～１２月

[redacted]

月

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
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 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)		
10：30～11：15 ZUMBA　GOLD 三浦　瑞江	10：15～10：45 ホットフラ(低温) Mayumi	10：30～11：15 上級スイム ≪４泳法≫ ≪持久&テック≫ 瀬崎　有紀
	11：00～11：30 フラダンス Mayumi	
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 (お腹シェイプ)	11：30～12：00 初級スイム ≪クロール・背泳ぎ≫ 市川　茂子
	日隈　佳奈	12：15～12：45 初めてクロール ≪キックストローク≫ 市川　茂子
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	
	13：15～13：45 ホットヨガ (やさしいデトックスヨガ) 高橋　あゆみ	13：00～13：45 アクアビクス 市川　由紀子
13：30～14：15 ボディジャム45 山口　智成	14：00～15：00 ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー®) 高橋　あゆみ	
14：30～15：15 バレトン 井出　由起(VR)		14：45～15：30 幼児クラス ※成人会員フリー遊泳可
15：30～15：50 美脚エクササイズ 桝谷　豪一(VR)		
16：10～16：30 機能改善トレーニング 藤本　成紀(VR)	16：00～17：00 空手 (5歳～小学3年生) カルチャー講座	15：30～19：30 ジュニア スイミング ※成人会員様のプール利用は出来ません。19:30～19:45まで選手クラスの練習で3レーン使用致します。
16：45～17：05 太極拳 イナミ(VR)	17：00～18：00 空手 (小学4年生～中学生) カルチャー講座	
17：45～18：30 マッスルトレーニング 有田　麻里子(VR)		
18：45～19：00 コアエクササイズ 魚原　大(VR)		
19：15～20：00 ZUMBA 長谷川　雅代	19：15～20：00 ホットヨガ (ベーシック) 中村　忍	
20：15～21：00 ボディジャム45 後藤　紗希	20：30～21：00 ホットヨガ (リラックス) 長谷川　雅代	20：00～20：30 初級スイム ≪４泳法≫ 小松　秀樹
	温度調整	20：45～21：15 中級スイム ≪４泳法≫ 小松　秀樹
21：15～22：00 ボディコンバット45 後藤　紗希	21：45～22：15 ボディバランス30 ST 佐々木　美保	
22：15～22：45 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
Aスタジオ利用終了		
23：00～ノースタッフタイム		

火

ジムエリアのみご利用可能となります

水

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
8：00～8：30 HIIT 塩田　恭平(VR)		
9：00～9：15 サーキットトレーニング 三宮　慶佑(VR)		
9：30～9：50 膝痛コンディショニング 藤本　成紀(VR)		
10：15～11：15 ボディバランス60 石丸　美奈	10：15～10：45 ホットヨガ (リラックス) Yukari	10：15～10：50 ベビー スイミング
11：30～12：00 アディダスヨガ 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
12：15～12：45 ボディアタック30 高木　淳里	12：15～12：45 ホットヨガ (ヨガストレッチ) Yukari	12：15～12：45 初級スイム ≪４泳法≫ 瀬崎　有紀
13：00～13：45 ボディパンプ45 高木　淳里	温度調整	13：00～13：45 中級スイム ≪４泳法≫ 瀬崎　有紀
	13：15～13：45 低温ホット ピラティス（初級） KAORI	
14：00～14：10 ストレッチ 高木　淳里	14：00～14：30 低温ホット ピラティス（中級） KAORI	
14：30～15：15 初中級 ラテンエアロ 小林　実登(VR)		14：45～15：30 幼児クラス ※成人会員フリー遊泳可
15：30～16：00 リラックスヨガ 清水　鮎美(VR)		
17：00～18：00 エイベックス ダンスマスター avex dance master カルチャー講座	17：00～18：00 バレエ (4歳～小学1年生) カルチャー講座	15：30～19：30 ジュニア スイミング ※成人会員様のプール利用は出来ません。19:30～19:45まで選手クラスの練習で3レーン使用致します。
	18：30～19：00 ホットストレッチ (筋膜リリース) 高木　淳里	
18：45～19：15 ペルビック ストレッチ 原田　京(VR)	19：15～20：15 ホットヨガ AKI	
19：45～20：30 ボディパンプ45 山口　智成		20：00～20：30 アクアビクス 渡辺　かおり
20：45～21：45 ボディコンバット60 山口　智成	20：30～21：00 ホットヨガ (フロー) AKI	20：45～21：30 中級スイム ≪４泳法≫ 佐々木　美保
	Bスタジオ利用終了	プール利用　終了
22：15～22：30 体幹ストレッチ 枡谷　豪一（VR）		
23：00～23：20 機能改善トレーニング 藤本　成紀(VR)	23：00～ノースタッフタイム	

木

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
8：00～8：30 骨盤・背骨ストレッチ 有田　麻里子(VR)		
9：15～9：45 ペルビック ストレッチ 原田　京(VR)		
10：30～11：15 エアロ初級 Mia	10：15～11：15 健美躁 玉山　尚子	10：30～11：15 上級スイム ≪４泳法≫ ≪持久&テック≫ 瀬崎　有紀
11：30～12：30 エアロ中級 Mia	11：30～12：00 ストレッチ (筋膜リリース) 日隈　佳奈	11：30～12：00 中級スイム ≪４泳法≫ 瀬崎　有紀
	温度調整	12：15～12：45 初級スイム ≪４泳法≫ 市川　茂子
12：45～13：30 ボディ コンバット45 羽富　健晃	12：30～13：30 ホットヨガ (mindfulness flow) 石堂　侑子	13：00～13：30 初めて背泳ぎ ≪キック・ストローク≫ 市川　茂子
13：45～14：30 ストレッチーズ 平川　美知子	13：45～14：00 ホットストレッチ 羽富　健晃	14：45～15：30 幼児クラス ※成人会員フリー遊泳可
14：45～15：15 ボディキネシス 平川　美知子	14：15～15：00 ホットヨガ Yukari	
15：50～16：50 チアダンス (年中～小学３年生) カルチャー講座		15：30～19：30 ジュニア スイミング ※成人会員様のプール利用は出来ません。19:30～19:45まで選手クラスの練習で3レーン使用致します。
17：00～18：00 チアダンス (小学4年生～) カルチャー講座		
18：45～19：05 プレ・ピラティス 寺田　紘子(VR)		
19：15～19：30 コアエクササイズ 魚原　大(VR)	19：15～19：45 ホットヨガ (姿勢改善) 高橋　あゆみ	
20：00～20：45 ボディパンプ45 畑瀬　拓哉	20：00～21：00 ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー) 高橋　あゆみ	20：00～20：30 初めてクロール 野島　捺菜美
		20：45～21：15 スイムトレーニング メニュー対応
21：00～22：00 ボディ アタック60 畑瀬　拓哉		
22：15～22：35 疲労解消マッサージ 有田　麻里子(VR)	Bスタジオ利用終了	プール利用　終了
23：00～23：45 体幹トレーニング shieca(VR)	23：00～ノースタッフタイム	

13:20～13:55 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可

金

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
8：00～8：30 膝痛コンディショニング 藤本　成紀(VR)		
8：45～9：15 おはようヨガ 金原　麗子(VR)		
9：30～9：45 カラダ目覚めるストレッチ 辻本　あゆみ(VR)		
10：30～11：15 エアロ初級 佐伯　ともえ	10：15～11：15 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
11：30～12：30 骨盤 エクササイズ 佐伯　ともえ	11：30～12：30 ホットヨガ (季節の養生) 遠矢　瞳	11：30～12：15 中級スイム ≪4泳法≫ 岩佐　美智子
12：45～13：15 ボディ コンバット30 高木　淳里	12：45～13：15 ホットヨガ (リラックス) 遠矢　瞳	12：45～13：15 初級スイム ≪クロール・背泳ぎ≫ 岩佐　美智子
13：30～14：15 ダンスエアロ 後藤　香織	13：30～14：00 低温ホット ピラティス 石丸　美奈	13：45～14：15 ウォーターボード (体幹・ストレッチ) 高木　淳里
14：30～15：15 ZUMBA 後藤　香織	14：15～14：45 ボディ バランス30 石丸　美奈	14：45～15：30 幼児クラス ※成人会員フリー遊泳可
15：50～16：50 エイベックス ダンスマスター avex dance master カルチャー講座		15：30～19：30 ジュニア スイミング ※成人会員様のプール利用は出来ません。19:30～19:45まで選手クラスの練習で3レーン使用致します。
17：00～18：00 エイベックス ダンスマスター avex dance master カルチャー講座		
18：45～19：15 ペルビック ストレッチ 原田　京(VR)	18：30～19：15 ホットヨガ (ダイエット) 後藤　玲奈	
19：45～20：30 ボディ アタック45 山口　智成	19：30～20：30 ホットヨガ (脂肪燃焼) AKI	19：45～20：15 初級スイム ≪クロール・背泳ぎ≫ 山本　宗法
20：45～21：45 ボディジャム60 山口　智成	20：45～21：15 ホットヨガ AKI	20：30～21：00 中級スイム ≪4泳法≫ 山本　宗法
	Bスタジオ利用終了	プール利用　終了
22：15～22：45 全身ワークアウト shieca(VR)		
23：00～23：30 HIIT 原田　京(VR)	23：00～ノースタッフタイム	

土

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
8：00～8：30 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 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)		
10：30～11：15 ZUMBA 後藤　玲奈	10：10～10：20 ホットストレッチ 羽富　健晃	ジュニア 11：30まで ※成人会員 ２レーン利用可 11：30-11：50 ※成人会員 ４レーン利用可
	10：45～11：15 ホットヨガ (ボディメイク) AKI	
11：30～12：15 ダンスエアロ 山下　斗真	11：30～12：00 ホットヨガ (脂肪燃焼) AKI	11：45～12：30 中級スイム ≪4泳法≫ 宮崎　裕貴
12：30～13：00 ボディ バランス30 ST 石丸　美奈	12：15～13：15 ホットヨガ AKI	12：30～13：50 ベビー 幼児スイミング ※成人会員 2レーン利用可
13：45～14：30 ボディ コンバット45 山口　智成	13：45～14：30 ホットピラティス 杉野　佳子	13：50～16：30 ジュニア スイミング ※上記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。 成人会員様のプール入場可能時間は 16：25からとなります
14：45～15：45 ボディパンプ60 山口　智成	14：45～15：15 ホットストレッチ (筋膜リリース) 羽富　健晃	
16：15～16：35 疲労解消マッサージ 有田　麻里子(VR)	16：15～16：45 ファンクショナル (お腹シェイプ) 羽富　健晃	16：30～19：10 ジュニア 選手クラス ４レーン使用
17：00～17：30 ボディ バランス30 ST 羽富　健晃		
17：45～18：15 ボディアタック30 高木　淳里		
18：30～19：30 ボディ コンバット60 高木　淳里		
19：45～20：20 体幹トレーニング shieca(VR)	19：45～20：15 ストレッチ (筋膜リリース) 高木　淳里	19：30～20：00 中級スイム ≪４泳法≫ 小松　秀樹
20：30～21：00 おやすみ前の疲労回復ヨガ 後藤　香織(VR)	Bスタジオ利用終了	プール利用　終了
	21：00～ノースタッフタイム	

日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
8：00～8：20 初級エアロ 三宮　慶佑(VR)		
8：45～9：05 機能改善トレーニング 藤本　成紀(VR)		
9：15～9：45 おはようヨガ 金原　麗子(VR)		
10：30～10：40 ストレッチ 高木　淳里	10：45～11：30 ホットヨガ (肩回り解消) AYA	ジュニア 11：10まで ※成人会員 ２レーン利用可
11：00～11：45 ボディパンプ45 高木　淳里		11：10～12：05 ベビー＆幼児
12：00～12：10 ボディコンバットテック	11：45～12：30 ホットピラティス (簡単) AYA	
12：15～12：45 ボディ コンバット30 高木　淳里		12：30～13：15 水中運動 市川　由紀子
13：00～14：00 エアロ初中級 Aoi	12：45～13：15 ホットピラティス (フロー) AYA	
	13：30～14：00 ホットヨガ (フロー) 中村　忍	13：30～14：00 初級スイム ≪4泳法≫ 宮崎　裕貴
14：30～15：15 ボディジャム45 後藤　紗希	14：15～15：00 ホットヨガ (ベーシック) 中村　忍	
	温度調整	
15：30～16：15 ボディ コンバット45 後藤　紗希	15：30～16：00 ファンクショナル (お腹シェイプ) 高木　淳里	
16：30～17：15 バレエストレッチ 佐藤　佳代(VR)		16：00～17：30 選手 ２レーン 使用
17：30～ノースタッフタイム		
17：45～18：00 サーキットトレーニング 三宮　慶佑(VR)	Bスタジオ利用終了	プール利用　終了
18：15～18：35 膝痛コンディショニング 藤本　成紀(VR)		
19：00～19：20 疲労解消マッサージ 有田　麻里子(VR)		

時間：8:00～23:00

バーチャルレッスン

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。

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、
開始時間30分前よりプールサイドに
設置される名簿に
氏名をご記入ください。

②レッスン開始10分前に
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☆

スタジオ予約アプリでの
予約となります。
※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
お問い合わせください。

プールレッスン　定員数

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
中級スイム	午前40名　午後30名
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
ウォーターボードヨガ	12名

異なる部分は別途表記いたします

スタジオ定員数	Aスタジオ　51名 Bスタジオ　23名

★ご利用時間★

平日 ※火曜除く	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

備考

※上記時間は
通常レギュラー会員様
及び通常シニア会員様
の施設利用時間です。

※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 火曜除く	ジム・スタジオ 23:00～翌朝10:00
火曜	ジム 0：00～23：59
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

スポーツアカデミー ブランチ札幌月寒

←営業に関する
イベントや代行などの
情報はこちらを
ご確認ください

備考

※上記時間帯は
２階ロッカー・浴室
プールの利用不可と
なります。
※**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、
更衣をお済ませの上
ご来館ください。