

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	水	木	金	土	日									
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	Aスタジオ 8:00～8:30 骨盤・背骨 ストレッチ(VR)	Bスタジオ 8:00～8:30 骨盤・背骨 ストレッチ(VR)	プール 8:00～8:30 膝痛コンディショニング(VR)	Aスタジオ 8:00～8:30 おはようヨガ(VR)	Bスタジオ 8:00～8:30 膝痛コンディショニング(VR)	プール 8:00～8:30 膝痛コンディショニング(VR)	Aスタジオ 8:00～8:30 おはようヨガ(VR)	Bスタジオ 8:00～8:30 膝痛コンディショニング(VR)	プール 8:00～8:30 膝痛コンディショニング(VR)	Aスタジオ 8:00～8:30 おはようヨガ(VR)	Bスタジオ 8:00～8:30 膝痛コンディショニング(VR)	プール 8:00～8:30 膝痛コンディショニング(VR)
9:00	カラダほぐしストレッチ(VR)	10:15～10:45 ホットヨガ(低温) Mayumi	10:15～10:50 ベビー スイミング	10:30～11:15 エアロ初級	10:30～11:15 エアロ初級	10:30～11:15 エアロ初級	10:30～11:15 エアロ初級	10:30～11:15 エアロ初級	10:30～11:15 エアロ初級	10:30～11:15 エアロ初級	10:30～11:15 エアロ初級	10:30～11:15 エアロ初級	10:30～11:15 エアロ初級	10:30～11:15 エアロ初級	10:30～11:15 エアロ初級
10:00		11:00～11:30 フラダンス Mayumi	11:00～11:45 初めてアキア	11:30～12:00 エアロ初級	11:30～12:00 エアロ初級	11:30～12:00 エアロ初級	11:30～12:00 エアロ初級	11:30～12:00 エアロ初級	11:30～12:00 エアロ初級	11:30～12:00 エアロ初級	11:30～12:00 エアロ初級	11:30～12:00 エアロ初級	11:30～12:00 エアロ初級	11:30～12:00 エアロ初級	11:30～12:00 エアロ初級
11:00		11:45～12:15 ファンクショナル お腹シェイプ)	12:00～12:30 初めてクロール 《キック/ストローク》	12:00～12:30 エアロ中級	12:00～12:30 エアロ中級	12:00～12:30 エアロ中級	12:00～12:30 エアロ中級	12:00～12:30 エアロ中級	12:00～12:30 エアロ中級	12:00～12:30 エアロ中級	12:00～12:30 エアロ中級	12:00～12:30 エアロ中級	12:00～12:30 エアロ中級	12:00～12:30 エアロ中級	12:00～12:30 エアロ中級
12:00		12:30～13:00 低温ホットヨガ 《姿勢改善》	12:30～13:00 アクアピクス	12:30～13:00 ポディ コンバット45	12:30～13:00 ポディ コンバット45	12:30～13:00 ポディ コンバット45	12:30～13:00 ポディ コンバット45	12:30～13:00 ポディ コンバット45	12:30～13:00 ポディ コンバット45	12:30～13:00 ポディ コンバット45	12:30～13:00 ポディ コンバット45	12:30～13:00 ポディ コンバット45	12:30～13:00 ポディ コンバット45	12:30～13:00 ポディ コンバット45	12:30～13:00 ポディ コンバット45
13:00		13:15～13:45 ホットヨガ 《アシュタンガ パワーフロー⑧》	13:30～14:15 中級スイム 《4泳法》	13:30～14:15 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:30～14:15 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:30～14:15 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:30～14:15 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:30～14:15 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:30～14:15 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:30～14:15 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:30～14:15 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:30～14:15 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:30～14:15 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:30～14:15 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:30～14:15 ホットヨガ (mindfulness flow)
14:00		14:00～15:00 ホットヨガ 《アシュタンガ パワーフロー⑧》	14:45～15:30 幼児クラス	14:45～15:30 幼児クラス	14:45～15:30 幼児クラス	14:45～15:30 幼児クラス	14:45～15:30 幼児クラス	14:45～15:30 幼児クラス	14:45～15:30 幼児クラス	14:45～15:30 幼児クラス	14:45～15:30 幼児クラス	14:45～15:30 幼児クラス	14:45～15:30 幼児クラス	14:45～15:30 幼児クラス	14:45～15:30 幼児クラス
15:00		15:30～16:15 美脚エクササイズ(VR)	15:30～16:15 初中級 ランテニアロ(VR)	16:00～16:20 リフレクシュ ストレッチ(VR)	16:00～16:20 リフレクシュ ストレッチ(VR)	16:00～16:20 リフレクシュ ストレッチ(VR)	16:00～16:20 リフレクシュ ストレッチ(VR)	16:00～16:20 リフレクシュ ストレッチ(VR)	16:00～16:20 リフレクシュ ストレッチ(VR)	16:00～16:20 リフレクシュ ストレッチ(VR)	16:00～16:20 リフレクシュ ストレッチ(VR)	16:00～16:20 リフレクシュ ストレッチ(VR)	16:00～16:20 リフレクシュ ストレッチ(VR)	16:00～16:20 リフレクシュ ストレッチ(VR)	16:00～16:20 リフレクシュ ストレッチ(VR)
16:00		16:10～16:30 機能改善トレーニング(VR)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)	16:10～17:00 空手 (5歳～小学3年生)
17:00		16:45～17:15 カルチャー講座 初級ヒップホップ(VR)	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	17:00～18:00 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	17:00～18:00 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	17:00～18:00 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	17:00～18:00 ジュニア スイミング
18:00		17:30～18:20 リラククスヨガ (VR)	カルチャー講座 ジュニア スイミング	17:30～18:20 リラククスヨガ (VR)	カルチャー講座 ジュニア スイミング	17:30～18:20 リラククスヨガ (VR)	カルチャー講座 ジュニア スイミング	17:30～18:20 リラククスヨガ (VR)	カルチャー講座 ジュニア スイミング	17:30～18:20 リラククスヨガ (VR)	カルチャー講座 ジュニア スイミング	17:30～18:20 リラククスヨガ (VR)	カルチャー講座 ジュニア スイミング	17:30～18:20 リラククスヨガ (VR)	カルチャー講座 ジュニア スイミング
19:00		18:30～18:45 コアエクササイズ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)	18:45～19:15 ベルビック ストレッチ(VR)
20:00		19:15～20:00 ZUMBA	19:15～20:15 ホットヨガ (姿勢改善)	19:15～19:45 ホットヨガ (姿勢改善)	19:15～19:45 ホットヨガ (姿勢改善)	19:15～19:45 ホットヨガ (姿勢改善)	19:15～19:45 ホットヨガ (姿勢改善)	19:15～19:45 ホットヨガ (姿勢改善)	19:15～19:45 ホットヨガ (姿勢改善)	19:15～19:45 ホットヨガ (姿勢改善)	19:15～19:45 ホットヨガ (姿勢改善)	19:15～19:45 ホットヨガ (姿勢改善)	19:15～19:45 ホットヨガ (姿勢改善)	19:15～19:45 ホットヨガ (姿勢改善)	19:15～19:45 ホットヨガ (姿勢改善)
21:00		20:15～21:00 ポディ コンバット45	20:30～21:00 初級スイム 《4泳法》	20:00～20:45 アクアピクス	20:00～20:45 アクアピクス	20:00～20:45 アクアピクス	20:00～20:45 アクアピクス	20:00～20:45 アクアピクス	20:00～20:45 アクアピクス	20:00～20:45 アクアピクス	20:00～20:45 アクアピクス	20:00～20:45 アクアピクス	20:00～20:45 アクアピクス	20:00～20:45 アクアピクス	20:00～20:45 アクアピクス
22:00		21:15～22:00 ポディ コンバット45	20:45～21:15 中級スイム 《4泳法》	20:45～21:30 中級スイム 《4泳法》	20:45～21:30 中級スイム 《4泳法》	20:45～21:30 中級スイム 《4泳法》	20:45～21:30 中級スイム 《4泳法》	20:45～21:30 中級スイム 《4泳法》	20:45～21:30 中級スイム 《4泳法》	20:45～21:30 中級スイム 《4泳法》	20:45～21:30 中級スイム 《4泳法》	20:45～21:30 中級スイム 《4泳法》	20:45～21:30 中級スイム 《4泳法》	20:45～21:30 中級スイム 《4泳法》	20:45～21:30 中級スイム 《4泳法》
23:00		22:15～22:45 全身ワークアウト (VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)	22:15～22:45 サーキット トレーニング(VR)
0:00		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～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～ノースタッフタイム	23:00～ノースタッフタイム

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ください。 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 アクアピクス・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	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運営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	一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。