

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 2020年12月1日～

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 8:00～8:30 ボディパンプ LB バーチャル			全館閉館			VIRTUAL 8:00～8:30 ボディコンバット30 バーチャル			VIRTUAL 8:00～8:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:00～8:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:00～8:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:00～8:30 ボディパンプ30 バーチャル				8:00
9:00	VIRTUAL 9:00～9:30 ボディパンプ LB バーチャル						VIRTUAL 9:00～9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 9:00～9:30 シェイクスワークス バーチャル			VIRTUAL 9:00～9:30 シェイクスワークス バーチャル			VIRTUAL 9:00～9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 9:00～9:30 ボディパンプ30 バーチャル				9:00
10:00	～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
10:30	10:30～11:15 エアロ初級		10:40まで 幼稚園				10:30～11:30 ヨガ			10:30～11:15 エアロ初級			10:30～11:15 エアロ初級			10:30～11:15 ZUMBA			10:30～11:15 ZUMBA				10:30
11:00	10:45～11:45 フラダンス		11:00～11:30 中級スイム(4泳法) 定員40名 本田 真紀子				10:45～11:30 エアロ中級			10:45～11:30 エアロ中級			10:45～11:30 エアロ中級			10:45～11:30 ホットヨガ			10:45～11:30 ホットヨガ				11:00
12:00	11:45～12:45 ボディバランス		11:50～12:20 初級スイム(4泳法) 定員40名 小松 秀樹				12:00～12:45 温度調整			12:00～12:45 温度調整			12:00～12:45 温度調整			11:45～12:30 温度調整			11:45～12:30 温度調整				12:00
13:00	13:15～13:45 ボディコンバット30 バーチャル		13:00～13:45 アクアピクス 定員48名 市川 由紀子				13:15～14:00 ボディパンプ45			13:15～14:00 ボディパンプ45			13:15～14:00 ボディパンプ45			13:00～13:45 ボディパンプ45			13:00～13:45 ボディパンプ45				13:00
14:00	14:15～15:00 ボディジャム45		14:45～15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可				14:15～14:45 ホットヨガ			14:15～15:00 ボディパンプ45			14:15～15:00 ボディパンプ45			14:00～14:45 ピラティス			14:00～14:45 ピラティス				14:00
15:00	15:20～15:35 シェイクスワークス ※バーチャル		15:40～19:00 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。 ※下記時間帯より一部利用可				15:10～15:30 ボディパンプ30 バーチャル			15:20～15:50 ボディパンプ30 バーチャル			15:20～15:50 ボディパンプ30 バーチャル			15:20～15:50 シバム30 バーチャル			15:15～16:00 ボディアタック45				15:00
16:00	16:00～17:00 空手 (5歳～小学1年生)		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。 ※下記時間帯より一部利用可				16:00～17:00 バレエ (4歳～小学1年生)			16:10～16:25 シェイクスワークスLB バーチャル			16:10～16:25 シェイクスワークスLB バーチャル			16:15～17:00 ボディパンプ45			16:15～17:15 ボディパンプ45				16:00
17:00	17:00～18:00 空手 (小学4年生～中学生)		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。 ※下記時間帯より一部利用可			17:00～18:00 バレエ (4歳～小学1年生)			17:30～18:00 シェイクスワークス バーチャル			17:30～18:00 シェイクスワークス バーチャル			17:30～18:05 ボディパンプ45 バーチャル			17:20～18:05 ボディパンプ45 バーチャル				17:00	
18:00	18:30～19:00 ボディパンプ30 Kimihiko		18:30～19:00 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。 ※下記時間帯より一部利用可			18:30～19:00 ボディパンプ30 バーチャル			18:30～19:00 シェイクスワークス バーチャル			18:30～19:00 ボディパンプ30 バーチャル			18:30～19:15 ホットヨガ			18:30～19:15 ボディパンプ30 バーチャル				18:00	
19:00	19:30～20:15 ZUMBA		19:00～19:30 ジュニアコース 4コース 利用			19:00～20:00 フラダンス			19:00～19:30 ホットヨガ			19:00～19:30 ホットヨガ			19:30～20:15 フラダンス			19:30～20:15 ボディパンプ45				19:00	
20:00	20:30～21:15 ボディコンバット45 Kimihiko		20:30～21:00 初級スイム(4泳法) 定員30名 小林 航太			20:30～21:15 温度調整			20:00～20:30 アクアピクス 定員48名 市川 由紀子			20:00～20:30 アクアピクス 定員48名 市川 由紀子			20:30～21:15 温度調整			20:00～20:30 アクアピクス 定員48名 市川 由紀子				20:00	
21:00	21:50～22:20 シェイクスワークス バーチャル		21:00～21:30 ホットヨガ			20:45～21:45 ホットヨガ			20:45～21:30 ボディパンプ45 ストレッチ			20:45～21:30 ボディパンプ45 ストレッチ			21:00～21:45 ボディパンプ45			21:00～21:45 ボディパンプ45				21:00	
22:00	22:50～23:10 ボディパンプ LB バーチャル		22:00～23:00 ジュニアコース 4コース 利用			22:50～23:10 ボディパンプ LB バーチャル			22:50～23:10 ボディパンプ LB バーチャル			22:50～23:10 ボディパンプ LB バーチャル			22:00～22:30 シェイクスワークス バーチャル			22:00～22:30 シェイクスワークス バーチャル				22:00	
23:00	23:30～24:00 シバム30 バーチャル		23:00～23:45 ジュニアコース 4コース 利用			23:30～24:00 シバム30 バーチャル			23:30～24:00 シバム30 バーチャル			23:30～24:00 シバム30 バーチャル			23:30～24:00 シバム30 バーチャル			23:30～24:00 シバム30 バーチャル				23:00	
0:00	全館閉館			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				

☆施設案内☆

★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4名となります。
②利用後は常時設置しております。アルコールの消毒作業のご協力をお願い致します。
③Bスタジオは指定時間のみストレッチブースとして開放致します。
④満員の場合はBスタジオをご利用ください。

★バーチャルレッスン★
ータイムテーブル内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、映像で誰もが気軽に参加できるレッスンとなっております。
※参加方法については別冊にて書面

★プログラム参加方法★

★「抽選制度」導入について★

☆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記載する場所を設置致しますので名簿にて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。■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☆
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2階マシンジムカウンターに設置しております。名簿に氏名をご記入ください。
②レッスン開始15分前にスタジオ内にご入場ください。
③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。■定員を超えた場合→スタジオ内にて抽選致します。■定員に満たない場合→引き続き、参加の受付を致します。

特別プログラム変更ポイント

- ・プログラム・レッスン時間の変更
- ・スタジオの定員数の変更
- ・プールプログラム定員設定

★営業時間★

24時間(休館日を除く)

休館日 毎週火曜日、年末年始
お盆、その他

★スタッフ在館時間★

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ジャ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。
※デイ会員様は平日の10:00～18:00までのご利用となります。
※24hレジャー会員様は営業時間中は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(休-全)	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	ジム・スタジオ 18:00～翌朝10:00

※月曜23:00～水曜10:00までは全館閉館となります。
※上記の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。
※土日8:00～10:00はジュニアスイミングスクールですべてのロッカーを使用する為、更衣とお済ませの上ご来館ください。

【施設情報】
営業・イベント・代行等の情報は
こちらをご確認ください。

施設HP QRコード

【こちらでも最新の施設情報をお届け!!】
施設・イベント情報等は
こちらの公式インスタグラムにて
ご確認ください。

公式インスタグラムQRコード

※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。