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10月1日～

月

Aスタジオ 定員35名
- 8:00～8:30 ボディパンプ30 バーチャル
- 9:00～9:30 シバム30 バーチャル
- ～9:59までノースタッフタイム
- 10:30～11:15 エアロ初級 齋藤　美月
- 11:45～12:45 ボディバランス 瀬川　渚
- 13:15～13:45 ボディコンバット30 バーチャル
- 14:15～15:00 ボディジャム45 山口　智成
- 15:20～15:35 シーエクスワークス ※バーチャル
- 16:00-17:00 空手（5歳～小学3年生）（カルチャー講座）
- 17:00-18:00 空手（小学4年生～中学生）（カルチャー講座）
- 18:30～19:00 ボディパンプ30 Kimihiko
- 19:30～20:15 ZUMBA 長谷川　雅代
- 20:45～21:30 ボディコンバット45 Kimihiko
- 21:50～22:20 シーエクスワークス バーチャル

Bスタジオ 定員12名
- 10:45～11:45 フラダンス Mayumi
- 12:15～13:00 健美操 玉山　尚子
- 19:15～20:00 ホットヨガ 高橋　カオリ
- 20:30～21:15 ホットヨガ 高橋　カオリ
- Bスタジオ利用終了

プール
- 10:40まで 幼稚園
- 11:00～11:30 中級スイム《4泳法》 定員 40 名 本田　真紀子
- 11:50～12:20 初級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員 30 名 市川　茂子
- 運動強度【中】 13:00～13:45 アクアビクス 定員 48 名 市川　由紀子
- 14:45～15:40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 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
- 19:00～19:30 選手コース 4コース利用
- 19:40～20:10 初めてスイム《クロール・背泳ぎ》 定員 30 名 小松　秀樹
- 20:30～21:00 初級スイム《4泳法》 定員 30 名 小林　航大
- プール利用終了

火

休館日

水

Aスタジオ 定員35名
- 全館閉館
- 10:30～11:30 健美操 古市　美樹
- 12:00～12:45 ZUMBA GOLD 石崎　昌子
- 13:15～14:00 ボディパンプ45 志田　圭佑
- 14:30～15:00 ボディコンバット30 バーチャル
- 15:20～15:35 ボディバランス15 ※バーチャル
- 16:00-17:00 バレエ（4歳～小学1年生）（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）
- 18:30～19:00 ボディパンプ30 バーチャル
- 19:30～20:15 ボディコンバット45 山口　智成
- 20:45～21:30 ボディアタック45 山口　智成
- 22:15～22:45 シーエクスワークス バーチャル
- 23:00～ノースタッフタイム
- 23:30～24:00 シバム30 バーチャル

Bスタジオ 定員12名
- 10:45～11:45 ホットヨガ Yukari
- 12:15～13:00 ホットヨガ Yukari
- 19:00～20:00 フラダンス Mayumi
- 20:45～21:45 ホットヨガ 宮本　拓也
- Bスタジオ利用終了

プール
- 10:15～10:50 ベビースイミング
- 運動強度【低】 11:00～11:45 初めてアクア 定員 48 名 小島　留美子
- 12:10～12:40 中級スイム《4泳法》 定員 40 名 小松　秀樹
- 13:00～13:30 中級スイム《4泳法》 定員 40 名 小林　航大
- 14:45～15:40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 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
- 19:00～19:30 選手コース 4コース利用
- ★追加プログラム★ 20:00～20:30 水中運動 定員48名 渡辺　かおり
- ★追加プログラム★ 20:50～21:20 初級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員30名 小林　航大
- プール利用終了

木

Aスタジオ 定員35名
- 8:00～8:30 ボディコンバット30 バーチャル
- 9:00～9:30 ボディパンプ30 バーチャル
- ～9:59までノースタッフタイム
- 10:30～11:30 ヨガ Ayumi
- 12:00～12:45 ボディコンバット45 山口　智成
- 13:15～13:45 シーエクスワークス バーチャル
- 14:15～15:00 ボディパンプ45 Kimihiko
- 15:30～16:00 ボディバランス30 バーチャル
- 16:20～16:35 シーエクスワークス15 ※バーチャル
- 17:00～18:00 チアダンス（5歳～小学生）（カルチャー講座）
- 19:00～19:45 ボディコンバット45 齋藤　美月
- 20:15～21:00 ボディバランス45 ストレングス Miho
- 21:40～22:10 シーエクスワークス バーチャル
- 22:30～23:00 ボディパンプ30 バーチャル
- 23:00～ノースタッフタイム
- 23:30～24:00 ボディコンバット30 バーチャル

Bスタジオ 定員12名
- 11:00～11:45 エアロ中級 Mia
- 12:45～13:45 ホットヨガ 渡邊　妙子
- 18:45～19:30 ホットヨガ Risako
- 20:30～21:15 ボディパンプ45 志田　圭佑
- Bスタジオ利用終了

プール
- 10:30～11:00 中級スイム《4泳法》 定員 40 名 山本　崇法
- ★追加プログラム★ 11:30～12:00 中級スイム《4泳法》 定員 40 名 川口　弘美
- 12:30～13:00 初級スイム《4泳法》 定員30名 市川　茂子
- 13:20～13:55 ベビースイミング
- 14:45～15:40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 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
- 19:00～19:30 選手コース 4コース利用
- 20:00～20:30 アクアビクス 定員48名 市川　由紀子
- プール利用終了

金

Aスタジオ 定員35名
- 8:00～8:30 ボディバランス30 バーチャル
- 9:00～9:30 シーエクスワークス バーチャル
- ～9:59までノースタッフタイム
- 10:30～11:00 エアロ初級 佐伯　ともえ
- 11:30～12:30 骨盤エクササイズ 佐伯　ともえ
- 13:00～13:45 ジャズダンス 後藤　香織
- 14:30～15:00 ボディアタック30 澁谷　縁
- 15:30～16:00 ボディバランス30 バーチャル
- 16:30～17:00 ボディパンプ30 バーチャル
- 17:30～18:00 シーエクスワークス バーチャル
- 18:45～19:15 シバム30 バーチャル
- 19:45～20:30 ボディパンプ45 山口　智成
- 21:00～21:45 ボディジャム45 澁谷　縁
- 22:30～23:00 ボディバランス30 バーチャル
- 23:00～ノースタッフタイム
- 23:30～24:00 シーエクスワークス バーチャル

Bスタジオ 定員12名
- 11:00～11:30 陸モビ 工藤　青空
- 12:15～13:00 ホットヨガ 宮本　拓也
- ★追加プログラム★ 13:45～14:15 ボディコンバット30 齋藤　美月
- 16:30-17:30 ジャズファンク（6歳～小学3年生）（カルチャー講座）
- 18:30～19:15 ホットヨガ 後藤　玲奈
- 19:45～20:45 ホットヨガ AKI
- Bスタジオ利用終了

プール
- 運動強度【低】 11:00～11:45 水中ストレッチ 定員 48 名 小島　留美子
- 12:10～12:40 初めてスイム《クロール》 定員 30 名 本田　真紀子
- ★担当者変更プログラム★ 13:00～13:30 初級スイム《クロール》 定員 30 名 岩佐　美智子
- 14:45～15:40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 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
- 19:00～19:30 選手コース 4コース利用
- 19:40～20:10 中級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員 30 名 玉川　貴裕
- 20:30～21:00 初級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員 30 名 玉川　貴裕
- プール利用終了

土

Aスタジオ 定員35名
- 8:00～8:30 ボディパンプ30 バーチャル
- 9:00～9:30 ボディバランス30 バーチャル
- 10:30～11:15 ZUMBA 後藤　玲奈
- 11:45～12:30 ダンスエアロ 後藤　玲奈
- 13:00～13:30 シーエクスワークス バーチャル
- 14:15～15:00 ボディコンバット45 山口　智成
- 15:30～16:00 ボディパンプ30 工藤　青空
- 16:45～17:15 ボディバランス30 バーチャル
- 17:45～18:15 シバム30 バーチャル
- 18:45～19:15 ボディコンバット30 バーチャル
- 19:45～20:15 ボディパンプ30 バーチャル
- 20:45～21:15 シーエクスワークス バーチャル
- 21:45～22:15 ボディコンバット30 バーチャル
- 22:35～23:05 シバム30 バーチャル
- 23:25～23:55 ボディバランス30 バーチャル

Bスタジオ 定員12名
- 10:45～11:30 ホットヨガ AKI
- 12:00～12:45 ホットヨガ AKI
- 13:45～14:30 ピラティス 杉野　佳子
- 16:15～17:15 ホットヨガ 週替
- Bスタジオ利用終了
- 21:00～ノースタッフタイム

プール
- ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可
- 11:30～12:15 初級スイム《4泳法》 定員 30 名 玉川　貴裕
- 12：35～13：50 ベビースイミング ※成人会員フリー遊泳可
- 13：50～16：30 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。
- 16：30～18：00 選手コース 4コース利用
- ★追加プログラム★ 19:30～20:00 初級スイム《4泳法》 定員30名 小松　秀樹
- プール利用終了

日

Aスタジオ 定員35名
- 8:00～8:30 シーエクスワークス バーチャル
- 9:00～9:30 ボディコンバット30 バーチャル
- ～9:59までノースタッフタイム
- 10:30～11:15 ボディバランス45 ストレングス 瀬川　渚
- 11:45～12:30 ボディパンプ45 工藤　青空
- 13:00～13:45 ボディジャム45 後藤　玲奈
- 14:15～14:45 シバム30 バーチャル
- 15:15～16:00 ボディアタック45 澁谷　縁
- 16:30～17:00 ボディコンバット30 バーチャル
- 18:00～18:30 ボディパンプ30 バーチャル
- 19:00～19:30 シーエクスワークス バーチャル
- 20:00～20:30 ボディバランス30 バーチャル
- 21:00～21:30 シバム30 バーチャル
- 21:50～22:20 シーエクスワークス バーチャル
- 22:40～22:10 ボディバランス30 バーチャル
- 23:30～24:00 ボディコンバット30 バーチャル

Bスタジオ 定員12名
- 11:30～12:15 ホットヨガ 竹内　さやか
- 16:15～17:15 ホットヨガ 宮本　拓也
- Bスタジオ利用終了

プール
- ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可
- ベビー
- 12:00～12:30 初級スイム《4泳法》 定員 30 名 玉川　貴裕
- 運動強度【中】 13:00～13:45 水中運動 定員 48名 市川　由紀子
- 14:15～14:45 ウォーターボードヨガ 宮本　拓也
- プール利用終了
- 17:30～ノースタッフタイム

時間

8:00 15 30 45 9:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 30 45 23:00 15 30 45 0:00

※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。

☆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。
③8スタジオは指定時間内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★

←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が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紙にて参照

★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。
※ディ会員様は**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（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	ジム・スタジオ　18:00～翌朝10:00

※月曜23:00～水曜10:00までは**完全閉館**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、更衣を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

スポーツ アカデミー
ブランチ 札幌月寒