

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 2021年1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											
8:00	VIRTUAL ボディパンプ 18 バーチャル			全館閉館																										
8:15	VIRTUAL ボディパンプ 18 バーチャル																													
9:00	VIRTUAL ボディパンプ 18 バーチャル			全館閉館																										
9:15	VIRTUAL ボディパンプ 18 バーチャル																													
10:00	～9:59までノースタッフタイム			休館日	～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										
10:30	10:30～11:15 エアロ初級 齋藤 美月				10:30～11:30 健美操 古市 美樹			10:30～11:30 ヨガ Ayumi			10:30～11:15 エアロ初級 佐伯 ともえ			10:30～11:15 ZUMBA 後藤 玲奈			10:30～11:15 ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可			10:30～11:15 LES MILLS ボディパンプ45 ストレッチ 瀬川 渚			ジュニア 12:05まで ※成人会員 2コース 利用可							
11:00	10:45～11:45 フラダンス Mayumi				10:45～11:45 ホットヨガ Yukari			10:45～11:30 エアロ中級 Mia			10:45～11:30 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空			10:45～11:30 AKI						11:00～11:45 ホットヨガ 竹内 さやか										
12:00	11:45～12:45 ボディバランス 瀬川 渚				12:00～12:45 温度調整 ZUMBA GOLD 石崎 昌子			12:00～12:45 温度調整 LES MILLS ボディコンバット45 山口 智成			11:45～12:45 LesMILLS 骨盤エクササイズ 齋藤 美月			11:45～12:30 ダンスエアロ 後藤 玲奈						11:45～12:30 温度調整 LES MILLS ボディパンプ45 工藤 青空										
13:00	13:15～13:45 温度調整 市川 由紀子				13:15～14:00 ボディパンプ45 志田 圭佑			13:00～14:00 温度調整 LES MILLS ボディパンプ45 渡邊 妙子			13:15～14:00 温度調整 LES MILLS ボディパンプ45 山口 智成			13:15～14:00 温度調整 LES MILLS ボディパンプ45 山口 智成						13:15～13:45 温度調整 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可										
14:00	14:15～15:00 ボディジャム45 山口 智成				14:15～14:45 温度調整 nana			14:15～15:00 ボディパンプ45 Kimihiko			14:15～15:00 ボディパンプ45 Kimihiko			14:15～15:00 ボディパンプ45 山口 智成						14:15～14:45 温度調整 ピラティス 杉野 佳子										
15:00	15:00～15:30 温度調整 ※バーチャル				15:10～15:30 ボディパンプ15 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			15:30～16:00 ボディパンプ30 バーチャル						15:15～16:00 温度調整 ボディアタック45 渡谷 縁										
16:00	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 バレー (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)			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 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 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						16:15～17:15 温度調整 ボディアタック45 渡谷 縁										
17:00	17:00～18:00 空手 (小学4年生～中学生) (カルチャ講座)				17:00～18:00 バレー (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)			17:00～18:00 バレー (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)			17:00～18:00 バレー (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)			17:00～18:00 バレー (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)						17:20～18:05 ボディパンプ45 バーチャル										
18:00	18:30～19:00 ボディパンプ30 Kimihiko				18:30～19:00 ボディパンプ30 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 温度調整 LES MILLS ボディパンプ45 後藤 玲奈			18:30～19:15 温度調整 LES MILLS ボディパンプ45 後藤 玲奈						18:30～19:15 温度調整 ボディパンプ30 バーチャル										
19:00	19:30～20:15 ZUMBA 長谷川 雅代				19:30～20:15 フラダンス Mayumi			19:30～20:15 フラダンス Mayumi			19:30～20:15 フラダンス Mayumi			19:30～20:15 フラダンス Mayumi						19:30～20:00 温度調整 ボディパンプ30 バーチャル										
20:00	20:30～21:15 温度調整 高橋 カオリ				20:30～21:15 温度調整 高橋 カオリ			20:30～21:15 温度調整 高橋 カオリ			20:30～21:15 温度調整 高橋 カオリ			20:30～21:15 温度調整 高橋 カオリ						19:30～20:00 温度調整 ボディパンプ30 バーチャル										
21:00	20:45～21:30 ボディコンバット45 Kimihiko				20:45～21:30 ボディアタック45 山口 智成			20:45～21:30 ボディアタック45 山口 智成			20:45～21:30 ボディアタック45 山口 智成			20:45～21:30 ボディアタック45 山口 智成						20:45～21:30 ボディアタック45 山口 智成										
22:00	21:50～22:20 シーエクサワークス バーチャル				21:50～22:20 シーエクサワークス バーチャル			21:50～22:20 シーエクサワークス バーチャル			21:50～22:20 シーエクサワークス バーチャル			21:50～22:20 シーエクサワークス バーチャル						21:50～22:20 シーエクサワークス バーチャル										
23:00	全館閉館				全館閉館																全館閉館									

☆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内のみストレッチスペースとして開放致します。
- ④通員の場合はBスタジオをご利用ください。

★バーチャルレッスン★

一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、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スタジオ予約アプリにて実施
※詳しくは店舗までお問い合わせください。
- ②WEBでのご予約ができない方は整理券を配布いたします。
2階マシンジムカウンターにてレッスン開始1時間前にお並び頂きレッスン開始35分前に配布いたします。

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(夜)	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、更衣室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。