

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 2023年7月～9月

時間	月			火	水			木			金			土			日			時間
8:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ジムエリアのみご利用可能となります	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	8:00
15	8:00～8:30 ボディパンプ バーチャル				8:00～8:30 グリット アスレティック バーチャル			8:00～8:30 ボディパンプ バーチャル			8:00～8:30 ボディコンパット バーチャル			8:00～8:30 ボディパンプ バーチャル			8:00～8:30 レズミルズコア バーチャル			15
30																				30
45																				45
9:00	9:00～9:30 レズミルズコア バーチャル				9:00～9:30 ボディコンパット バーチャル			9:00～9:30 シバム バーチャル			9:00～9:30 レズミルズコア バーチャル			9:00～9:30 グリット アスレティック バーチャル			9:00～9:30 ボディコンパット バーチャル			9:00
15																				15
30																				30
45																				45
10:00																				10:00
15																				15
30							10:15～10:50												ジュニア 11:30まで	15
45	10:30～11:15	10:30～11:00 フラダンス Mayumi	10:30～11:15		10:30～11:15 ボディバランス45 ストレングス	10:30～11:00 ホットヨガ (リラックス)	ベビー スイミング	10:30～11:30	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:30	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:00 ホットヨガ (ボディメイク)	※成人会員 2コース利用可	10:45～11:30	10:30～11:15	※成人会員 2コース利用可	30
11:00	ZUMBA GOLD		上級スイム 《4泳法》 《持久&テック》		石丸 美奈	Yukari		健美躁	エアロ初級	上級スイム 《4泳法》 《持久&テック》	エアロ初級	ホットヨガ (モーニングフロー)		ZUMBA	AKI	11:30-11:50 ※成人会員 4コース利用可	ボディパンプ45	ホットヨガ (リラックス)	11:10～12:05	45
15	三浦 瑞江								Mia		佐伯 ともえ		水中 ストレッチ	後藤 玲奈			kimihiko	長谷川 雅代		11:00
30		11:15～11:45 ホットフラ(低温)	本田 真紀子			11:15～12:15	初めてアクア	玉山 尚子	温度調整	盛 保宏		Ayumi	小島 留美子	11:15～11:45 ホットヨガ (脂肪燃焼)				11:30～12:15		30
45	11:30～12:15	Mayumi	11:30～12:00		11:30～12:00	ホットヨガ				11:30～12:00	11:30～12:30			11:30～12:15				11:30～12:15		45
12:00	エアロ初級		初級スイム 《クロール・背泳ぎ》		石丸 美奈	Yukari		エアロ中級	11:45～12:45	11:45～12:15 ホットヨガ (低温ハタヨガ)	中級スイム 《4泳法》	骨盤 エクササイズ		ダンスエアロ	AKI		中級スイム 《4泳法》	ボディ コンパット30	ホットヨガ	12:00
15	光安 裕子	12:00～12:30 ファンクショナル (お腹シェイプ)	12:15～12:45 初めてクロール 《キックストローク》							12:15～12:45	12:15～12:45	佐伯 ともえ	石堂 侑子		12:00～13:00		11:45～12:30	11:45～12:15	長谷川 雅代	15
30					12:15～13:00		12:15～13:00		Mia					12:15～12:45	12:30～13:00	※成人会員 フリー遊泳可	12:30～13:15	12:30～13:00		30
45	12:30～13:15	日隈 佳奈			※週替レッスン 右記参照	12:30～13:00 ホットストレッチ	中級スイム 《4泳法》				12:45～13:15	12:45～13:15	12:45～13:15	12:30～13:00	ボディバランス30			ZUMBA	ホットヨガ (リラックス)	45
13:00	ボディパンプ45	12:45～13:30	市川 茂子		高木 淳里	羽富 健晃	瀬崎 有紀	13:00～13:30			13:00～13:30	ボディ コンパット30	羽富 健晃	13:00～13:45	石丸 美奈		12:35～13:50 ベビー スイミング	後藤 玲奈	中村 忍	13:00
15	山口 智成	ホットヨガ 低温 (ベーンック)	13:00～13:45								13:00～13:30	初めてクロール 《キック・ストローク》	市川 茂子				※成人会員 フリー遊泳可	13:30～14:15	13:10～13:55	1