

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3月1日～3月31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
8:00	VIRTUAL 8:00~8:30 ボディバンプ LB バーチャル			全館閉館														
9:00	VIRTUAL 8:40~8:55 ボディバンプ LB ※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				
10:30	LES MILLS 10:30~11:30 ボディバンプ		10:40まで 幼稚園		10:30~11:30		10:15~10:50 ベビー スイミング	10:30~11:30		10:30~11:15 エアロ初級		10:30~11:15 ZUMBA		10:30~11:15 LES MILLS ボディバンプ30		10:30~11:15 LES MILLS ボディバンプ30		
11:00	ボディバンプ	10:45~11:45 フラダンス			10:45~11:45 ホットヨガ (かんたんヨガ)		11:00~11:45 運動強度【低】 ヨガ (ベジックヨガ)		11:00~11:45 エアロ初級		11:00~11:45 ボディバンプ30 テック 工藤 青空		10:45~11:30 ボディバンプ30 テック 工藤 青空		11:00~11:45 水中ストレッチ 定員 48名 小島 留美子		11:00~11:45 ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可	
12:00	LES MILLS 12:00~12:45 ボディコンバット30 + テック 齋藤 美月	12:05~12:50 健美操			12:00~12:45 温度調整		12:10~12:40 ZUMBA GOLD 12:15~13:00 ホットヨガ (コラーゲンライト) Yukari		12:00~12:45 エアロ初級		12:15~12:45 温度調整		12:00~13:00 ダンスエアロ		12:15~12:45 温度調整		12:15~13:15 温度調整	
13:00	VIRTUAL 13:15~13:45 ボディバンプ30 バーチャル	13:05~13:45 温度調整			13:15~14:00 温度調整		13:00~13:30 中級スイム (4泳法) 定員 40名 小松 秀樹		13:15~14:00 温度調整		13:15~14:00 温度調整		13:15~14:00 VIRTUAL 13:15~13:45 シェイクスワークス バーチャル		13:15~14:15 温度調整		13:00~13:45 LES MILLS ボディバンプ45	
14:00	LES MILLS 14:15~15:00 ボディバンプ45 Nana	13:45~14:45 ホットヨガ (リラックスヨ ガ)			14:30~15:00 温度調整		14:30~15:00 温度調整		14:20~14:50 VIRTUAL 14:20~14:50 シェイクスワークス バーチャル		14:30~15:00 温度調整		14:15~15:00 LES MILLS ボディバンプ45		14:00~14:45 温度調整		14:15~14:45 VIRTUAL 14:15~14:45 シバム30 バーチャル	
15:00	VIRTUAL 15:20~15:35 シェイクスワークス ※バーチャル		14:45~ 15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		15:20~15:35 温度調整		15:15~16:00 LES MILLS ボディバンプ45		15:30~16:00 温度調整		15:30~16:00 温度調整		15:20~15:50 VIRTUAL 15:20~15:50 シバム30 バーチャル		15:15~16:00 温度調整		15:30~16:30 温度調整	
16:00			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。		16:00~17:00 VIRTUAL 16:20~16:35 ボディバンプ15 ※バーチャル		16:20~16:35 温度調整		16:30~17:00 VIRTUAL 16:30~17:00 ボディバンプ30 バーチャル		16:30~17:30 温度調整		16:15~17:00 LES MILLS ボディバンプ45		16:30~17:00 温度調整		16:30~17:00 VIRTUAL 16:30~17:00 ボディバンプ30 バーチャル	
17:00			※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。		17:00~18:00 VIRTUAL 17:20~18:05 ボディバンプ45 バーチャル		17:00~18:00 温度調整		17:30~18:00 VIRTUAL 17:30~18:00 シェイクスワークス バーチャル		17:30~18:00 温度調整		17:20~18:05 VIRTUAL 17:20~18:05 ボディバンプ45 バーチャル		17:30~18:30 温度調整		17:30~18:30 VIRTUAL 17:30~18:30 ボディバンプ45 バーチャル	
18:00	LES MILLS 18:20~19:05 ボディバンプ30 + テック Kimihiko	18:30~19:00 温度調整	19:00~19:30 ジュニアコース ※成人会員様のプール入場は 18:55分からはなります		18:30~19:00 VIRTUAL 18:30~19:00 ボディバンプ30 バーチャル		19:00~19:30 温度調整		18:45~19:30 VIRTUAL 18:45~19:15 シバム30 バーチャル		18:30~19:15 温度調整		18:30~19:15 VIRTUAL 18:30~19:15 ボディバンプ30 バーチャル		18:30~19:30 温度調整		18:30~19:30 VIRTUAL 18:30~19:30 ボディバンプ30 バーチャル	
19:00			19:00~19:30 ジュニアコース ※成人会員様のプール入場は 18:55分からはなります		19:30~20:15 VIRTUAL 19:30~20:15 ボディバンプ45 バーチャル		19:00~19:30 温度調整		19:00~19:30 VIRTUAL 19:00~19:30 ボディバンプ30 バーチャル		19:00~19:30 温度調整		19:30~20:00 VIRTUAL 19:30~20:00 ボディバンプ45 バーチャル		19:30~20:00 温度調整		19:30~20:00 VIRTUAL 19:30~20:00 ボディバンプ45 バーチャル	
20:00			19:00~19:30 ジュニアコース ※成人会員様のプール入場は 18:55分からはなります		19:30~20:15 VIRTUAL 19:30~20:15 ボディバンプ45 バーチャル		19:00~19:30 温度調整		19:00~19:30 VIRTUAL 19:00~19:30 ボディバンプ30 バーチャル		19:00~19:30 温度調整		19:30~20:00 VIRTUAL 19:30~20:00 ボディバンプ45 バーチャル		19:30~20:00 温度調整		19:30~20:00 VIRTUAL 19:30~20:00 ボディバンプ45 バーチャル	
21:00			19:00~19:30 ジュニアコース ※成人会員様のプール入場は 18:55分からはなります		19:30~20:15 VIRTUAL 19:30~20:15 ボディバンプ45 バーチャル		19:00~19:30 温度調整		19:00~19:30 VIRTUAL 19:00~19:30 ボディバンプ30 バーチャル		19:00~19:30 温度調整		19:30~20:00 VIRTUAL 19:30~20:00 ボディバンプ45 バーチャル		19:30~20:00 温度調整		19:30~20:00 VIRTUAL 19:30~20:00 ボディバンプ45 バーチャル	
22:00			19:00~19:30 ジュニアコース ※成人会員様のプール入場は 18:55分からはなります		19:30~20:15 VIRTUAL 19:30~20:15 ボディバンプ45 バーチャル		19:00~19:30 温度調整		19:00~19:30 VIRTUAL 19:00~19:30 ボディバンプ30 バーチャル		19:00~19:30 温度調整		19:30~20:00 VIRTUAL 19:30~20:00 ボディバンプ45 バーチャル		19:30~20:00 温度調整		19:30~20:00 VIRTUAL 19:30~20:00 ボディバンプ45 バーチャル	
23:00			19:00~19:30 ジュニアコース ※成人会員様のプール入場は 18:55分からはなります		19:30~20:15 VIRTUAL 19:30~20:15 ボディバンプ45 バーチャル		19:00~19:30 温度調整		19:00~19:30 VIRTUAL 19:00~19:30 ボディバンプ30 バーチャル		19:00~19:30 温度調整		19:30~20:00 VIRTUAL 19:30~20:00 ボディバンプ45 バーチャル		19:30~20:00 温度調整		19:30~20:00 VIRTUAL 19:30~20:00 ボディバンプ45 バーチャル	
23:00	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			23:00~24:00 シバム30 バーチャル		23:00~24:00 VIRTUAL 23:00~24:00 ボディバンプ30 バーチャル		23:00~24:00 シバム30 バーチャル		23:00~24:00 VIRTUAL 23:00~24:00 ボディバンプ30 バーチャル		23:00~24:00 シバム30 バーチャル		23:00~24:00 VIRTUAL 23:00~24:00 ボディバンプ30 バーチャル		23:00~24:00 シバム30 バーチャル		23:00~24:00 VIRTUAL 23:00~24:00 ボディバンプ30 バーチャル	

☆施設案内☆

- ★2階ストレッチエリア利用方法★
 - 2階ストレッチエリアの最大利用人数は4名となります。
 - 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。
 - B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。
 - 清潔の場合は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書面

- ★プログラム参加方法について★
- ☆プールレッスン参加までの流れ☆
 - 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。
 - 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☆
 - 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。
 - WEB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。

- はじめてヨガについて
 - ★ヨガの基本動作や効果・解説をより深く学ぶ初めての方向けのクラスです。
 - レスミルズプログラム『テック』について
 - 『+テック』という表記があるクラスは、実際に動くポイントの解説や練習を行います。通常よりもクラス中の動きがスムーズに実施できるように設定されている、初めの方や動きを練習したい方向けのクラスです。

★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
★スタッフイン館時間★	
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。
※24時間ジムは平日のみ10:00~18:00までのご利用となります。
※24時間ジム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	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

※日曜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。
※随時ロッカーはご利用いただけます。
※土日8:00~10:00はジュニアスイミングスクールすべてのロッカーを使用する為、更衣をお済ませの上ご利用ください。

【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Instagramにて
ご確認ください。

※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。