

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	プール																																																																																																																																																																																																																								
8:00	VIRTUAL 8:00~8:30 ボディパンプ18 バーチャル			休館日	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館																																																																																																																																																																																																																											
9:00	VIRTUAL 9:00~9:30 ボディパンプ15 バーチャル																全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館	全館閉館																																																																																																																																																																																																															
10:00	~9:59までノースタッフタイム																												全館閉館																																																																																																																																																																																																														
10:30	LES MILLS 10:30~11:30 ボディバランス	10:45~11:45 フラダンス	10:40まで 幼稚園																																						全館閉館																																																																																																																																																																																																		
11:00	LES MILLS 10:30~11:30 ボディバランス	Mayumi	11:00~11:30 中級スイム《4泳法》 定員40名 本田 真紀子																																																			全館閉館																																																																																																																																																																																					
12:00	LES MILLS 12:00~12:45 ボディコンバット30 + テック	12:05~12:50 健美操	11:50~12:20 初級スイム 《クロール・背泳ぎ》 定員30名 市川 茂子																																																																全館閉館																																																																																																																																																																								
13:00	VIRTUAL 13:15~13:45 ボディパンプ30 バーチャル	13:05~13:45 温度調整	13:00~13:45 アクアビクス 定員48名 市川 由紀子																																																																													全館閉館																																																																																																																																																											
14:00	LES MILLS 14:15~15:00 ボディジャム45	14:15~15:00 ホットヨガ (リラクゼーション)	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可																																																																																										全館閉館																																																																																																																																														
15:00	VIRTUAL 15:20~15:55 シーエクササイズ バーチャル	15:20~15:55 温度調整	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。																																																																																																							全館閉館																																																																																																																																	
16:00	空手 (5歳~小学生)	空手 (小学生~中学生)	16:00~17:00 ジュニアコース																																																																																																																				全館閉館																																																																																																																				
17:00	空手 (小学生~中学生)	空手 (小学生~中学生)	17:00~18:00 ジュニアコース																																																																																																																																	全館閉館																																																																																																							
18:00	LES MILLS 18:20~19:05 ボディパンプ30 + テック	18:30~19:00 高橋 カオリ	18:30~19:00 ジュニアコース																																																																																																																																														全館閉館																																																																																										
19:00	LES MILLS 19:30~20:15 ZUMBA	19:30~20:15 高橋 カオリ	19:00~19:30 選考コース 4コース 利用																																																																																																																																																											全館閉館																																																																													
20:00	LES MILLS 20:45~21:30 ボディコンバット45	20:30~21:15 高橋 カオリ	20:00~20:30 初級スイム《4泳法》 定員30名 小松 秀樹																																																																																																																																																																								全館閉館																																																																
21:00	VIRTUAL 21:50~22:20 シーエクササイズ バーチャル	21:50~22:20 温度調整	20:30~21:00 初級スイム《4泳法》 定員30名 小松 秀樹																																																																																																																																																																																					全館閉館																																																			
22:00	VIRTUAL 22:15~22:45 シーエクササイズ バーチャル	22:15~22:45 温度調整	20:45~21:00 初級スイム《4泳法》 定員30名 小松 秀樹																																																																																																																																																																																																		全館閉館																																						
23:00	全館閉館	全館閉館	23:00~23:00 全館閉館																																																																																																																																																																																																															全館閉館																									
23:30	全館閉館	全館閉館	23:30~24:00 シバム30 バーチャル																																																																																																																																																																																																																												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★

バーチャルレッスンは、1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☆

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。

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、初めての方や動きを練習したい方向けのクラスです。

内容(例)18:15 ~ 19:00 ボディパンプ30+テックの場合
18:15 ~ 約18:30まで 10分間の解説・練習時間
18:30 ~ 19:00まで 30分間クラス

★このクラスに参加し、動きマスターしてクラス内で行う1曲1曲の音楽を聴いてください。

★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
-----	----------------------

★スタッフの在館時間★

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。
※24時間営業は平日のみ10:00~18:00までのご利用となります。
※24時間営業は通常シニア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	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。

