

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11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	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 UB バーチャル			全館閉館			VIRTUAL 8:00~8:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:00~8:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:00~8:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:00~8:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:00~8:30 ボディパンプ30 バーチャル			8:00	
8:45	VIRTUAL 8:40~9:00 ボディパンプ LB バーチャル						VIRTUAL 8:40~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:40~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:40~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:40~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:40~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 8:40~9:30 ボディパンプ30 バーチャル	
9:00	VIRTUAL 9:20~9:40 シーエクササイズ バーチャル			全館閉館			VIRTUAL 9:20~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 9:20~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 9:20~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 9:20~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 9:20~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			9:00	
9:15	VIRTUAL 9:20~9:40 シーエクササイズ バーチャル						VIRTUAL 9:20~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 9:20~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 9:20~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 9:20~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 9:20~9:30 ボディパンプ30 バーチャル			VIRTUAL 9:20~9:30 ボディパンプ30 バーチャル	
10:00	~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			~9:59までノースタッフタイム			10:00	
10:15			10:40まで 幼稚園	全館閉館																			10:15
10:30	10:30~11:15 エアロ初級						10:30~11:30 健康操			10:30~11:30 ヨガ			10:30~11:00 ★夜更プログラム★ 中級→上級 上級スイム(4泳法) 定員40名 山本 崇徳			10:30~11:00 ★夜更プログラム★ 中級→上級 上級スイム(4泳法) 定員40名 山本 崇徳			10:30~11:00 ★夜更プログラム★ 中級→上級 上級スイム(4泳法) 定員40名 山本 崇徳			10:30~11:00 ★夜更プログラム★ 中級→上級 上級スイム(4泳法) 定員40名 山本 崇徳	
11:00	10:45~11:45 フラダンス			10:45~11:45 ホットヨガ			11:00~11:45 初めてアクア 定員48名 小島 留美子			11:00~11:45 エアロ中級			11:00~11:45 水中ストレッチ 定員48名 小島 留美子			11:00~11:45 エアロ初級			11:00~11:45 エアロ初級			11:00	
11:15	11:45~12:45 ポディバランス			12:00~12:45 ZUMBA GOLD			12:00~12:45 ZUMBA GOLD			12:00~12:45 ポディコンバット45			12:00~12:45 ポディコンバット45			12:00~12:45 ポディコンバット45			12:00~12:45 ポディコンバット45			11:15	
12:00	12:15~13:00 瀬川 渚			12:15~13:00 ホットヨガ			12:15~13:00 ホットヨガ			12:15~13:00 ポディコンバット45			12:15~13:00 ポディコンバット45			12:15~13:00 ポディコンバット45			12:15~13:00 ポディコンバット45			12:00	
13:00	13:15~13:45 ポディコンバット30 バーチャル			13:15~14:00 ポディコンバット45			13:00~13:30 中級スイム(4泳法) 定員40名 小林 航大			13:15~13:45 シーエクササイズ バーチャル			13:15~13:45 シーエクササイズ バーチャル			13:00~13:30 中級スイム(4泳法) 定員40名 小林 航大			13:00~13:30 中級スイム(4泳法) 定員40名 小林 航大			13:00	
14:00	14:15~15:00 ポディジャム45			14:30~15:00 ポディコンバット30 バーチャル			14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可			14:30~15:00 ポディコンバット30 バーチャル			14:30~15:00 ポディコンバット30 バーチャル			14:30~15:00 ポディコンバット30 バーチャル			14:30~15:00 ポディコンバット30 バーチャル			14:00	
15:00	15:20~15:45 シーエクササイズ ※バーチャル			15:20~15:35 ポディコンバット30 バーチャル			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			15:30~16:00 ポディバランス30 バーチャル			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			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			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			15:00	
16:00	16:00~17:00 空手 (5歳~小学3年生)			16:00~17:00 バレエ (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 ポディコンバット30 バーチャル			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			16:00	
17:00	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生)			17:00~18:00 バレエ (4歳~小学1年生) (カルチャ講座)			17:00~18:00 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			17:00~18:00 ポディコンバット30 バーチャル			17:00~18:00 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			17:00~18:00 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			17:00~18:00 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			17:00	
18:00	18:30~19:00 ポディコンバット30 Kimihiko			18:30~19:00 ポディコンバット30 バーチャル			18:30~19:00 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			18:30~19:00 ポディコンバット30 バーチャル			18:30~19:00 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			18:30~19:00 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			18:30~19:00 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			18:00	
19:00	19:30~20:15 ZUMBA			19:30~20:15 フラダンス			19:00~19:30 ポディコンバット45			19:00~19:30 ポディコンバット45			19:00~19:30 ポディコンバット45			19:00~19:30 ポディコンバット45			19:00~19:30 ポディコンバット45			19:00	
20:00	20:30~21:15 ポディコンバット45 Kimihiko			20:30~21:15 ホットヨガ			20:00~20:30 水中運動 定員48名 渡辺 妙子			20:30~21:15 ポディコンバット45			20:00~20:30 水中運動 定員48名 渡辺 妙子			20:00~20:30 水中運動 定員48名 渡辺 妙子			20:00~20:30 水中運動 定員48名 渡辺 妙子			20:00	
21:00	21:30~22:00 ポディコンバット45 Kimihiko			21:30~22:00 ポディコンバット45			20:45~21:45 ホットヨガ			21:30~22:00 ポディコンバット45			20:45~21:45 ホットヨガ			21:30~22:00 ポディコンバット45			21:30~22:00 ポディコンバット45			21:00	
22:00	21:50~22:20 シーエクササイズ バーチャル			22:15~22:45 シーエクササイズ バーチャル			20:50~21:20 初級スイム(4泳法) 定員30名 小林 航大			22:15~22:45 シーエクササイズ バーチャル			20:50~21:20 初級スイム(4泳法) 定員30名 小林 航大			22:15~22:45 シーエクササイズ バーチャル			22:15~22:45 シーエクササイズ バーチャル			22:00	
23:00	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			23:00	

☆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★

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冊にて書誌

★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。名簿にて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

★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

平日 (休館日)	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

※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。
※2階ロッカーは平日の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いつでもご利用いただけます。

★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。