

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 2024年4月~6月

時間	月			火	水			木	金			土	日					
	スタジオ	スタジオ	プール		スタジオ	スタジオ	プール		スタジオ	スタジオ	プール		スタジオ	スタジオ	プール			
8:00	Aスタジオ 8:00~8:15 かが目覚めるストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	Bスタジオ	プール		Aスタジオ 8:00~8:30 HIT	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00~8:30 骨盤・背骨 ストレッチ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00~8:30 腰痛 コンディショニング	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00~8:20 初級エアロ	Bスタジオ	プール		
8:15														初級エアロ				
8:30	8:30~9:00 腰痛 コンディショニング 藤本 成紀(VR)				塩田 恭平(VR)			有田 麻里子(VR)			藤本 成紀(VR)			金原 麗子(VR)				
8:45														8:45~9:05 機能改善トレーニング 藤本 成紀(VR)				
9:00	9:15~9:45 おはようヨガ 金原 麗子(VR)				9:00~9:15 サーキットトレーニング 三宮 廣佑(VR)			9:15~9:45 ペルビック ストレッチ 原田 京(VR)			8:45~9:15 おはようヨガ 金原 麗子(VR)			9:00~9:15 から目覚めるストレッチ 辻本 あゆみ(VR)				
9:15														9:15~9:45 おはようヨガ 金原 麗子(VR)				
9:30					9:30~9:50 腰痛コンディショニング 藤本 成紀(VR)						9:30~9:45 かが目覚めるストレッチ 辻本 あゆみ(VR)							
10:00																		
10:15		10:15~10:45 ホットフラ(低温) Mayumi	10:30~11:15 上級スイム 《4泳法》 《持久&テック》 瀬崎 有紀															
10:30	10:30~11:15 ZUMBA GOLD 三浦 瑞江				10:30~11:15 ボディ バランス45 ST 石丸 美奈	10:30~11:15 ベビー スイミング Yukari		10:30~11:15 健美 Mia	10:30~11:15 エアロ初級	10:30~11:15 上級スイム 《4泳法》 《持久&テック》 佐伯 ともえ	10:30~11:15 エアロ初級		10:30~11:15 水中 ストレッチ 小島 留美子	10:30~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 ジュニア 11:30まで ※成人会員 2レーン利用可	10:30~11:15 ボディ バランス45 高木 淳里	10:30~11:15 ジュニア 11:10まで ※成人会員 2レーン利用可	
10:45																		
11:00		11:00~11:30 フラダンス Mayumi																
11:15																		
11:30																		
11:45																		
12:00																		
12:15																		
12:30																		
12:45																		
13:00																		
13:15																		
13:30																		
13:45																		
14:00																		
14:15																		
14:30																		
14:45																		
15:00																		
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
22:45																		
23:00																		
23:15																		
23:30																		
23:45																		
0:00																		

バーチャルレッスン

8:00 スクリーンに映し出された映像を見ながら周りを気にせず参加できるレッスンです。

9:00 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、開始時間30分前よりプールサイドに設置される名簿に氏名をご記入ください。

②レッスン開始10分前に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での予約となります。

※詳細はスタジオ予約アプリ別紙をご覧頂くスタッフまでお問い合わせください。

プールレッスン 定員数

初めてスイム	午前20名	午後10名
初級スイム	午前30名	午後20名
中級スイム	午前40名	午後30名
上級スイム	午前40名	午後30名
アクアビクス・水中運動	午前48名	午後36名

ウオーターボードヨガ 12名

異なる部分は別途表記いたします

スタジオ定員数 Aスタジオ 51名 Bスタジオ 23名

★ご利用時間★

平日 ※火曜除く	受付 10:00~21:00
	プール 10:00~22:00
土曜	受付 10:00~18:00
	プール 10:00~20:30
日曜/祝日	受付 10:00~17:00
	プール 10:00~17:30

※上記時間は通常レギュラー会員様及び運営シニア会員様の施設利用時間です。

※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 火曜除く	ジム・スタジオ 23:00~翌朝10:00
火曜	ジム 0:00~23:59
土曜	ジム・スタジオ 21:00~翌朝10:00
日曜/祝日	ジム・スタジオ 18:00~翌朝10:00

スポーツアカデミー
ランチ札幌月寒

一営業に関するイベントや代行などの情報はこちらをご確認ください

※上記時間帯は2階ロッカー・浴室プールの利用不可となります。

※土日8:00~10:00はジュニアスクールで全てのロッカーを使用する為、更衣をお済ませの上ご来館ください。

ジムエリアのみご利用可能となります

13:20~13:55
ベビー
スイミング
※成人会員
フリー遊泳可