

2019年 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

更新日2019年1月1日

時間		月			火	水			木			金			土			日			時間
		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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00																					10:00
15				10:15~11:15 上級スイム 《4泳法》 幼稚園 10:40まで				10:10~11:00 アレクサンダー ベビー スイミング 小島 留美子												ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可	15
30	10:30~11:15 エアロ初級 齋藤 美月	10:45~11:45 フラダンス Mayumi	11:20~12:05 中級スイム 《4泳法》 小松 秀樹		10:30~11:30 健美操 古市 美樹	10:45~11:45 ストレッチーズ (ヨガ) 黒澤 静	11:00~11:30 初めてスイム 《水慣れ》 小松 秀樹	10:30~11:30 ヨガ Ayumi	10:45~11:45 太極拳 逢坂 明美	10:15~11:00 水中運動 川口 弘美	10:30~11:15 LES MILLS ボディアパンパ45 Kimihiko	10:45~11:30 コラーゲンヨガ Yukari	11:10~11:55 上級スイム 《4泳法》 市川 茂子	10:30~11:30 エアロ中級 Mia	10:45~11:45 ホットヨガ 高橋 カオリ	11:30~12:15 中級スイム 《平泳・バタフライ》 市川 茂子	11:30~12:15 初級スイム 《クロール・背泳》 玉川 貴裕	10:30~11:30 LES MILLS ボディアバランス 瀬川 渚	10:45~11:45 ホットヨガ AKI	11:15~11:45 ベビー スイミング 《クロール》 本田 真紀子	30
45																					45
11:00																					11:00
15																					15
30	11:30~12:15 LES MILLS ボディアバランス45 ストレッチ 瀬川 渚	12:00~13:00 健美操 玉山 尚子	12:10~12:40 初級スイム《4泳法月替り》 市川 茂子		11:45~12:15 陸モビ (リラクセス) 瀬川 渚	温度調整	11:30~12:15 アクアシェイプ 市川 由紀子	11:45~12:30 ストレッチーズ (腰痛改善) 山口 智成	12:15~13:00 中級スイム 《4泳法》 市川 茂子	11:30~12:15 エアロ初級 佐伯 ともえ	11:30~12:15 温度調整 11:45~12:15 ストレッチ 高橋 志津子	12:00~12:30 初級スイム 《平泳・バタフライ》 岩佐 美智子	11:45~12:45 ファンク 長谷川 芹花	12:00~12:45 コラーゲンヨガ 高橋 カオリ	12:35~13:50 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳 可	12:30~13:00 ボディアコンバット45 津谷 緑	12:30~13:00 コラーゲンヨガ 宮本 拓也	11:45~12:45 LES MILLS ボディアパンパ 工藤 青空	12:30~13:30 パワーヨガ 宮本 拓也	12:00~12:45 中級スイム 《クロール・背泳》 玉川 貴裕	30
12:00																					12:00
15																					15
30	12:30~13:30 ストレッチーズ (機能改善) 平川 美知子	12:45~13:30 温度調整 市川 由紀子	12:10~12:40 初級スイム《4泳法月替り》 市川 茂子		12:30~13:15 ZUMBA GOLD 石崎 昌子	12:30~13:15 ホットヨガ Yukari	12:20~12:50 予防・改善運動 渡辺 かおり	12:45~13:30 LES MILLS ボディアコンバット45 山口 智成	12:45~13:30 コラーゲンヨガ Ayumi	12:15~13:00 中級スイム 《4泳法》 市川 茂子	12:30~13:00 ボディアパンパ45 津谷 緑	12:30~13:30 コラーゲンヨガ 宮本 拓也	12:00~12:30 初級スイム 《平泳・バタフライ》 岩佐 美智子	12:00~12:45 ファンク 長谷川 芹花	12:45~13:05 コラーゲンシャワー 宮本 拓也	12:30~13:30 温度調整 12:45~13:05 コラーゲンシャワー 宮本 拓也	11:45~12:45 LES MILLS ボディアパンパ 工藤 青空	12:30~13:30 パワーヨガ 宮本 拓也	12:00~12:45 中級スイム 《クロール・背泳》 玉川 貴裕	30	
13:00																					13:00
15																					15
30	13:45~14:45 LES MILLS ボディアコンバット 山口 智成	13:45~14:30 ホットヨガ 高野 景子	13:45~14:15 ウォーターボード (定員10名) 市川 由紀子		13:30~14:30 LES MILLS ボディアバランス Miho	13:30~14:15 コラーゲンヨガ AKI	13:00~13:30 初めてスイム 《水慣れ》 小林 航大	13:30~14:30 LES MILLS ボディアパンパ Kimihiko	13:45~14:45 ホットヨガ 渡邊 妙子	13:15~14:15 ジャズダンス 後藤 香織	13:15~14:15 温度調整 14:00~14:45 ホットヨガ 宮本 拓也	13:30~14:15 初めてスイム《4泳法》 金谷 萌子	13:00~14:00 ピラティス 杉野 佳子	13:00~14:00 ピラティス 杉野 佳子	14:15~15:15 ボディアコンバット 齋藤 美月	14:15~15:00 ホットヨガ 宮本 拓也	13:00~16:30 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	14:15~15:15 エアロ (燃焼系) 光安 裕子	14:15~15:00 ウォーターボード ユガ (定員10名) 宮本 拓也	13:00	
14:00																					14:00
15																					15
30	15:00~15:30 ストレッチ 齋藤 美月	15:00~16:00 美彩心 瀬川 渚	14:45~15:40 幼児コース		15:00~15:30 ストレッチ 高橋 志津子	温度調整	14:45~15:40 幼児コース	15:00~15:30 陸モビ (リラクセス) 瀬川 渚	15:00~15:20 コラーゲンシャワー	14:45~15:40 幼児コース	14:30~15:15 ストレッチーズ (ピラティス) 平川 美知子	14:45~15:40 幼児コース	14:15~15:15 ボディアコンバット 齋藤 美月	14:15~15:00 ホットヨガ 宮本 拓也	14:15~15:00 ホットヨガ 宮本 拓也	14:15~15:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	14:15~15:15 エアロ (燃焼系) 光安 裕子	14:15~15:00 ウォーターボード ユガ (定員10名) 宮本 拓也	14:15~15:00 ウォーターボード ユガ (定員10名) 宮本 拓也	14:00	
15:00																					15:00
15																					15
30	16:00~17:00 空手 (5歳~ 小学3年生) (カルチャ講座)	17:00~18:00 空手 (小学4年生~ 中学生) (カルチャ講座)	15:40~19:30 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 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 バレエ (4歳~ 小学1年生) (カルチャ講座)	17:00~18:30 バレエ (小学2年生~ 中学生) (カルチャ講座)	15:40~19:30 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 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 チアダンス (5歳~ 小学生) (カルチャ講座)	18:30~19:15 ホットピラティス AYA	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 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	17:30~18:30 ジャズファンク (年中~ 小学3年生) (カルチャ講座)	18:15~19:15 ホットヨガ 後藤 玲奈	16:30~19:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 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	17:15~18:00 ヨガ 宮本 拓也	17:00~18:00 美彩心 齋藤 美月	16:30~19:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 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	17:15~18:00 ヨガ 宮本 拓也	17:00~18:00 美彩心 齋藤 美月	16:30~19:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 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
15																					15
30	18:30~19:15 ヨガ 斎藤 香	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用			18:15~19:00 ホットヨガ 宮本 拓也	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用		19:15~20:00 ストレッチーズ (肩こり改善) 山口 智成	19:30~20:30 フラダンス Mayumi	19:40~20:25 中級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	19:15~20:00 ZUMBA 廣瀬 やよい	19:30~20:30 ホットヨガ Risako	19:40~20:10 中級スイム 《クロール・背泳》 玉川 貴裕	19:15~20:00 ストレッチ (ポール) 志田 圭佑	19:30~20:30 ホットヨガ 艶肌	19:40~20:25 ウォーターボード ユガ (定員10名) 宮本 拓也	19:15~20:15 ボディアコンバット 山口 智成	19:15~20:00 初級スイム 小松 秀樹	19:15~20:00 ボディアコンバット Kimihiko	19:15~20:00 ボディアコンバット Kimihiko	16:00
19:00																					19:00
15	19:15~20:00 ZUMBA 長谷川 雅代	19:45~20:30 コラーゲンヨガ 高橋 カオリ	19:40~20:10 初級スイム《4泳法》 小松 秀樹		19:15~20:00 ストレッチーズ (肩こり改善) 山口 智成	19:30~20:30 フラダンス Mayumi	19:40~20:25 中級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	19:15~20:00 ZUMBA 廣瀬 やよい	19:30~20:30 ホットヨガ Risako	19:40~20:10 中級スイム 《クロール・背泳》 玉川 貴裕	19:15~20:00 ストレッチ (ポール) 志田 圭佑	19:30~20:30 ホットヨガ 艶肌	19:40~20:25 ウォーターボード ユガ (定員10名) 宮本 拓也	19:15~20:15 ボディアコンバット 山口 智成	19:15~20:15 ボディアコンバット 山口 智成	19:15~20:00 初級スイム 小松 秀樹	19:15~20:00 ボディアコンバット Kimihiko	19:15~20:00 ボディアコンバット Kimihiko	19:15~20:00 ボディアコンバット Kimihiko	16:00	
20:00																					20:00
15																					15
30	20:15~21:00 LES MILLS ボディアパンパ45 Kimihiko	20:45~21:30 温度調整 ホットヨガ 高橋 カオリ	20:20~21:05 水中運動 渡辺 かおり		20:15~21:00 ボディアコンバット45 山口 智成	20:30~21:00 初めてスイム《クロール》 山本 宗法	20:30~21:00 初めてスイム《クロール》 山本 宗法	20:15~21:00 LES MILLS ボディアコンバット45 Miho	20:45~21:45 美彩心 瀬川 渚	20:20~21:05 ウォーターボード (定員10名) 市川 由紀子	20:15~21:00 LES MILLS ボディアパンパ45 志田 圭佑	21:00~22:00 ホットヨガ 宮本 拓也	20:40~21:10 初めてスイム《水慣れ》 小林 航大	20:40~21:10 初めてスイム《水慣れ》 小林 航大	20:40~21:10 初めてスイム《水慣れ》 小林 航大	20:40~21:10 初めてスイム《水慣れ》 小林 航大	20:40~21:10 初めてスイム《水慣れ》 小林 航大	20:40~21:10 初めてスイム《水慣れ》 小林 航大	20:40~21:10 初めてスイム《水慣れ》 小林 航大	20:40~21:10 初めてスイム《水慣れ》 小林 航大	17:00
21:00																					21:00
15																					15
30	21:15~22:15 LES MILLS ボディアコンバット Kimihiko	21:30~21:50 コラーゲンシャワー 温度調整	21:15~22:15 上級スイム (メニュー練習) 2コース使用 担当コーチは付きません		21:15~22:15 ボディアパンパ Kimihiko	21:00~22:00 ホットヨガ Ayumi	21:05~21:35 初級スイム《4泳法》 山本 宗法	21:15~22:15 ボディアバランス Miho	21:15~22:15 美彩心 瀬川 渚	21:15~21:45 初めてスイム《水慣れ》 玉川 貴裕	21:15~22:15 LES MILLS ボディアコンバット Miho	21:00~22:00 ホットヨガ 宮本 拓也	21:15~21:45 初級スイム 《クロール・背泳ぎ》 玉川 貴裕	21:15~21:45 初級スイム 《クロール・背泳ぎ》 玉川 貴裕	21:15~21:45 初級スイム 《クロール・背泳ぎ》 玉川 貴裕	21:15~21:45 初級スイム 《クロール・背泳ぎ》 玉川 貴裕	21:15~21:45 初級スイム 《クロール・背泳ぎ》 玉川 貴裕	21:15~21:45 初級スイム 《クロール・背泳ぎ》 玉川 貴裕	21:15~21:45 初級スイム 《クロール・背泳ぎ》 玉川 貴裕	21:15~21:45 初級スイム 《クロール・背泳ぎ》 玉川 貴裕	17:00

スタジオカテゴリー	
有酸素プログラム	
カルチャー系プログラム	
調整系プログラム	
ダンス系プログラム	
コラーゲンクラス※女性限定、有料プログラム	
ホット系プログラム	
温度調整時間※スタジオのご利用はできません	
初めての方でも参加しやすいクラスです	
LES MILLS	
ボディアパンパ	
ボディアコンバット	
ボディアバランス	
ボディアアタック	

★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。	
★営業時間★	
月・水・金	10:00~23:00
土	10:00~21:00
日・祝日	10:00~18:00
休館日	毎週火曜日、年末年始、お盆、その他</