

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 2025年7月～9月

時間	月			火	水			木	金			土	日									
	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							
8:00	Aスタジオ 8:00～8:30 おはようヨガ(VR)	Bスタジオ	プール	ジムエリアのみご利用可能となります	Aスタジオ 8:00～8:20 骨盤・背骨 ストレッチ(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00～8:30 ストレスフリーヨ ガ(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00～8:20 膝痛コンディショ ニング(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00～8:30 おはようヨガ(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00～8:30 膝痛コンディショ ニング(VR)	Bスタジオ	プール			
15																						
30																						
45																						
9:00	初級エアロ(VR)																					
15																						
30																						
45																						
10:00																						
15																						
30																						
45																						
11:00																						
15																						
30																						
45																						
12:00																						
15																						
30																						
45																						
13:00																						
15																						
30																						
45																						
14:00																						
15																						
30																						
45																						
15:00																						
15																						
30																						
45																						
16:00																						
15																						
30																						
45																						
17:00																						
15																						
30																						
45																						
18:00																						
15																						
30																						
45																						
19:00																						
15																						
30																						
45																						
20:00																						
15																						
30																						
45																						
21:00																						
15																						
30																						
45																						
22:00																						
15																						
30																						
45																						
23:00																						
15																						
30																						
45																						
0:00																						

時間	バーチャルレッスン	
8:00		
15	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。	
30		
45		
9:00	プールレッスン参加までの流れ	
15		
30	①レッスン参加ご希望の方は、開始時間30分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。	
45		
10:00		
15	②レッスン開始10分前に参加受付を締め切ります。	
30	■定員を超えた場合→プールサイドにて抽選致します。	
45	■定員に満たない場合→引き続き、参加の受付を致します。	
11:00		
15	★スタジオレッスン参加までの流れ★	
30	スタジオ予約アプリでの予約となります。	
45	※詳細はスタジオ予約アプリ別紙をご覧ください。	
12:00		
15		
30	プールレッスン 定員数	
45	初めスィム	午前20名 午後10名
13:00	初級スィム	午前30名 午後20名
15	中級スィム	午前40名 午後30名
30	上級スィム	午前40名 午後30名
45	アクアピクス・水中運動	午前48名 午後36名
14:00	ウォーターボードヨガ	12名
15	異なる部分は別途表記いたします	
30	スタジオ 定員数	Aスタジオ 51名 Bスタジオ 23名
45	★ご利用時間★	
15:00		
15	平日 ※火曜除く	受付 10:00～21:00 プール 10:00～22:00 ジム 10:00～22:30
30		
45	土曜	受付 10:00～18:00 プール 10:00～20:30 ジム 10:00～20:30
17:00		
15	日曜祝日	受付 10:00～17:00 プール 10:00～17:30 ジム 10:00～17:30
30		
45	備考	※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。
20:00	ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間	
15	平日 火曜除く	ジム・スタジオ 23:00～翌朝10:00
30	火曜	ジム 0:00～23:59
45	土曜	ジム・スタジオ 21:00～翌朝10:00
21:00		
15	日曜/祝日	ジム・スタジオ 18:00～翌朝10:00
30		
45	スポーツアカデミー ブランチ札幌月寒 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	
22:00		
15	備考	※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。
30		
45		
23:00		
15		
30		
45		
0:00		