

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 2022年10月~12月

時間	月			火	水			木	金			土	日			時間	バーチャルレッスン
	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	8:00~8:30 ボディバンプ			8:00~8:30 グリット バーチャル			8:00~8:30 ボディバンプ バーチャル		8:00~8:30 ボディバンプ バーチャル		8:00~8:30 ボディバンプ バーチャル		8:00~8:30 ボディバンプ バーチャル			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。	
15	ボディバンプ			NEW!!			NEW!!		NEW!!		NEW!!		NEW!!			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 設置されている名簿に 氏名をご記入ください。	
30	バーチャル															②レッスン開始10分前に 参加受付を締め切ります。	
45																■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☆	
9:00	9:00~9:30 レズミルズコア バーチャル			9:00~9:30 ボディコンバット バーチャル			9:00~9:30 シンバム バーチャル		9:00~9:30 レズミルズコア バーチャル		9:00~9:30 グリット バーチャル		9:00~9:30 ボディコンバット バーチャル			☆スタジオレッスン参加までの流れ☆	
15																スタジオ予約アプリでの ご参加となります。 ※詳細はスタジオ予約アプリ紙を ご覧頂くスタッフまで お問い合わせください。	
30																★2階ストレッチエリア利用方法★	
45																①最大利用人数は6名です。 ②利用後は、アルコールの消毒を お願い致します。 ③ご利用時はマスクを 必ず着用してください。 ④ストレッチエリアでの会話は ご遠慮ください。	
10:00	10:30~11:15 ZUMBA GOLD			10:30~11:15 ボディバランス45 ストレッチ			10:30~11:30 エアロ初級		10:30~11:15 エアロ初級		10:30~11:15 ZUMBA		10:30~11:30 ボディコンバット			ジュニア 11:30まで ※成人会員 2コース利用可	
15	三浦 瑞江			石丸 美奈			健美操		佐伯 ともえ		後藤 玲奈		小島 留美子			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30																	
45																	
11:00	11:00~11:45 フラダンス			11:00~11:45 ボディバンプ30			11:00~11:30 エアロ初級		11:00~11:45 水中 ストレッチ		11:00~11:45 ZUMBA		11:00~11:45 ボディバンプ30			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	Mayumi			NEW!!			初めアキア		小島 留美子		AKI		小島 留美子			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30																	
45																	
12:00	12:00~12:45 エアロ初級			12:00~12:45 ボディバンプ30			12:00~12:30 ホットヨガ		12:00~12:45 ボディバンプ30		12:00~12:15 ダンスエアロ		12:00~12:15 ボディバンプ30			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	光安 裕子			NEW!!			初級スイム		小島 留美子		山下 斗真		小島 留美子			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30																	
45																	
13:00	12:30~13:00 ボディバランス30			12:30~13:00 ボディコンバット30			12:30~13:00 ホットヨガ		12:30~13:00 ボディバンプ30		12:30~13:00 ボディバンプ30		12:30~13:00 ボディバンプ30			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	羽富 健晃			NEW!!			初級スイム		小島 留美子		AKI		小島 留美子			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30																	
45																	
14:00	13:15~14:00 ボディバンプ45			13:15~14:15 ストレッチ			13:00~13:45 ホットヨガ		13:15~14:00 ボディバンプ45		13:15~14:00 ボディバンプ45		13:15~14:00 ボディバンプ45			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	山口 智成			NEW!!			中級スイム		小島 留美子		後藤 玲奈		小島 留美子			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30																	
45																	
15:00	14:00~14:45 NEW!!			14:00~14:30 ボディバンプ30			14:00~14:45 ボディバンプ30		14:00~14:45 ボディバンプ30		14:00~14:45 ボディバンプ30		14:00~14:45 ボディバンプ30			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	NEW!!			NEW!!			NEW!!		NEW!!		NEW!!		NEW!!			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30																	
45																	
16:00	15:00~15:30 レズミルズコア バーチャル			15:00~15:45 ボディコンバット バーチャル			15:00~15:30 ボディバンプ45		15:00~15:45 ボディバンプ45		15:00~15:45 ボディバンプ45		15:00~15:45 ボディバンプ45			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	内田 敬夫			NEW!!			幼児コース		小島 留美子		山口 智成		小島 留美子			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30																	
45																	
17:00	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)			16:00~17:00 バレエ (4歳~小学1年生)		16:00~17:00 バレエ (4歳~小学1年生)		16:00~17:00 バレエ (4歳~小学1年生)		16:00~17:00 バレエ (4歳~小学1年生)			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	カルチャー講座			カルチャー講座			カルチャー講座		カルチャー講座		カルチャー講座		カルチャー講座			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30	カルチャー講座			カルチャー講座			カルチャー講座		カルチャー講座		カルチャー講座		カルチャー講座			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
45	カルチャー講座			カルチャー講座			カルチャー講座		カルチャー講座		カルチャー講座		カルチャー講座			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
18:00	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)			17:00~18:00 バレエ (4歳~小学1年生)		17:00~18:00 バレエ (4歳~小学1年生)		17:00~18:00 バレエ (4歳~小学1年生)		17:00~18:00 バレエ (4歳~小学1年生)			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	カルチャー講座			カルチャー講座			カルチャー講座		カルチャー講座		カルチャー講座		カルチャー講座			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30	カルチャー講座			カルチャー講座			カルチャー講座		カルチャー講座		カルチャー講座		カルチャー講座			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
45	カルチャー講座			カルチャー講座			カルチャー講座		カルチャー講座		カルチャー講座		カルチャー講座			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
19:00	18:30~19:15 レズミルズコア バーチャル			18:30~19:15 フラダンス			18:30~19:15 フラダンス		18:30~19:15 フラダンス		18:30~19:15 フラダンス		18:30~19:15 フラダンス			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	ボディバンプ			ボディバンプ			ボディバンプ		ボディバンプ		ボディバンプ		ボディバンプ			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30	ZUMBA			ZUMBA			ZUMBA		ZUMBA		ZUMBA		ZUMBA			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
45	長谷川 雅代			長谷川 雅代			長谷川 雅代		長谷川 雅代		長谷川 雅代		長谷川 雅代			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
20:00	20:00~20:30 ボディバンプ30			20:00~20:30 ボディバンプ30			20:00~20:30 ボディバンプ30		20:00~20:30 ボディバンプ30		20:00~20:30 ボディバンプ30		20:00~20:30 ボディバンプ30			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	Kimihiko			Kimihiko			Kimihiko		Kimihiko		Kimihiko		Kimihiko			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30																ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
45																ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
21:00	20:30~21:00 ボディバンプ45			20:30~21:00 ボディバンプ45			20:30~21:00 ボディバンプ45		20:30~21:00 ボディバンプ45		20:30~21:00 ボディバンプ45		20:30~21:00 ボディバンプ45			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	Kimihiko			Kimihiko			Kimihiko		Kimihiko		Kimihiko		Kimihiko			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30																ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
45																ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
22:00	22:00~22:30 レズミルズコア バーチャル			22:00~22:30 レズミルズコア バーチャル			22:00~22:30 レズミルズコア バーチャル		22:00~22:30 レズミルズコア バーチャル		22:00~22:30 レズミルズコア バーチャル		22:00~22:30 レズミルズコア バーチャル			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	NEW!!			NEW!!			NEW!!		NEW!!		NEW!!		NEW!!			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30																ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
45																ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
23:00	22:45~23:15 シンバム バーチャル			22:45~23:15 シンバム バーチャル			22:45~23:15 シンバム バーチャル		22:45~23:15 シンバム バーチャル		22:45~23:15 シンバム バーチャル		22:45~23:15 シンバム バーチャル			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
15	NEW!!			NEW!!			NEW!!		NEW!!		NEW!!		NEW!!			ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
30																ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
45																ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
0:00																ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	

ジムエリアのみご利用可能となります

バーチャルレッスン

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。

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てい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ご参加となります。
※詳細はスタジオ予約アプリ紙をご覧ください。
お問い合わせください。

★2階ストレッチエリア利用方法★

①最大利用人数は6名です。
②利用後は、アルコールの消毒をお願い致します。
③ご利用時はマスクを必ず着用してください。
④ストレッチエリアでの会話はご遠慮ください。

レッスン変更
担当者変更
時間変更
LES MILLS ショート

LES MILLS パーソナル
トレーニング開始します！
テクニックを磨き、楽しさ・効果UPを狙います！
詳しくはお気軽にスタッフまで！

LES MILLS
ショートプログラム始動します！
初めての方も安心！より短時間で、集中して行いやすいクラスです。

スタジオ定員数
Aスタジオ 42名
Bスタジオ 17名

★ご利用時間★

平日	受付 10:00~21:00
※火曜除く	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	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。