

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 2022年8月～9月 改訂版

☆施設案内☆

★バーチャルレッスン★

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を見ながらレッスンを実施するプログラムです。

★プログラム参加方法★

☆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設置してある名簿に氏名をご記入ください。
 ②レッスン開始10分前にレッスン参加受付を締め切ります。
 ③定員を超えた場合プールサイドにて抽選致します。
 ④定員に満たない場合一引き続き、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および整理券でのご参加となります。
 ※詳細はスタジオ予約アプリの別紙をご覧ください。スタッフまでお問い合わせください。

★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ご利用時はマスクは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。

★ご利用時間★

	受付	10:00～21:00
平日	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

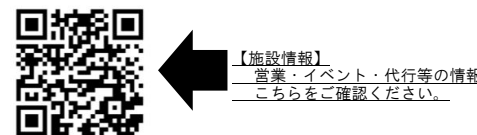
※上記の時間は通常レギュラー会員様及び通常シニア会員様の施設利用時間となります。
 ※24時間営業は平日のみ10:00～18:00までのご利用となります。
 ※24時間営業は平日のみ10:00～18:00までのご利用となります。
 ※24時間営業は平日のみ10:00～18:00までのご利用となります。
 ※24時間営業は平日のみ10:00～18:00までのご利用となります。

★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

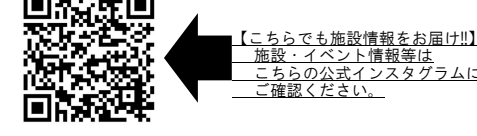
平日 (水～金)	ジム・スタジオ	23:00～翌朝10:00
土曜	ジム・スタジオ	21:00～翌朝10:00
日曜/祝日	ジム・スタジオ	18:00～翌朝10:00
※	ジム	月曜日23:00～水曜日10:00

※上記時間帯はプールの利用は出来ませんのでご了承ください。
 ※2階ロッカー、浴室、サウナはご利用いただけません。
 ※土曜18:00～19:00はジュニアスイミングスクールですべ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。

施設HP QRコード



公式Instagram QRコード



時間	月			火			水			木			金			土			日			時間	
	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール	Aスタジオ 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール		
8:00	VIRTUAL 8:00～8:30 ボディパンプ UB																						8:00
8:30	VIRTUAL 8:40～8:55 ボディパンプ LB																						8:30
9:00	VIRTUAL 9:20～9:50 レスミルズコア バーチャル																						9:00
9:15	～9:59までノースタッフタイム																						9:15
10:00		New! 10:30～11:15 ZUMBA GOLD 三浦 瑞江	10:40まで 幼稚園																				10:00
10:30		11:00～11:45 フラダンス Mayumi																					10:30
11:00		11:45～12:30 エアロ初級 光安 裕子																					11:00
11:30	New! 13:00～13:30 ボディコンバット30 内田 敬夫	13:20～13:50 アクアピクス 定員48名 市川 由紀子																					11:30
12:00		12:05～12:35 初級スイム (クロー・背泳ぎ) 定員30名 市川 茂子																					12:00
12:30	New! 12:30～13:00 ボディパンプ30 内田 敬夫	13:00～13:45 アクアピクス 定員48名 市川 由紀子																					12:30
13:00		13:20～13:50 アクアピクス 定員48名 市川 由紀子																					13:00
13:30		14:00～14:45 ボディジャム45 山口 智成																					13:30
14:00		14:10～14:55 ホットヨガ (フローヨガ) nana																					14:00
14:30	New! 15:05～15:35 レスミルズコア バーチャル	15:15～15:45 ホットお嬢シェイプ 内田 敬夫	幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可																				14:30
15:00		15:05～15:45 ホットお嬢シェイプ 内田 敬夫	幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可																				15:00
15:30		15:30～19:30 ジュニアコス ※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。																					15:30
16:00		16:00～17:00 空手 (5歳～小学3年生) (カルチャ講座)																					16:00
16:30		17:00～18:00 空手 (小学4年生～中学生) (カルチャ講座)																					16:30
17:00		17:00～18:00 空手 (小学4年生～中学生) (カルチャ講座)																					17:00
17:30		17:00～18:00 空手 (小学4年生～中学生) (カルチャ講座)																					17:30
18:00		18:00～19:45まで 選手コースで3コース 使用致します																					18:00
18:30		18:45～19:30 ホットピラティス 高橋 カオリ	※成人会員様のプール入場は 19:25分からはなります																				18:30
19:00		19:00～19:45 ZUMBA 長谷川 雅代																					19:00
19:30		19:50～20:35 ボディパンプ30 Kimihiko																					19:30
20:00		20:05～20:35 ボディパンプ30 Kimihiko																					20:00
20:30		20:55～22:30 ストレッチエリア 開放																					20:30
21:00		21:00～21:45 ボディコンバット45 Kimihiko																					21:00
21:30		22:15～22:45 レスミルズコア バーチャル	Bスタジオ利用終了																				21:30
22:00		22:15～22:45 レスミルズコア バーチャル	Bスタジオ利用終了																				22:00
22:30		23:00～ノースタッフタイム																					22:30
23:00		23:10～23:40 ボディコンバット30 バーチャル																					23:00

ジムエリアのみご利用可

※スタジオ定員はAスタジオ37名・Bスタジオ14名となります。
 ※毎週火曜日(月曜23:00～水曜10:00)はスタッフ不在となります。