

2022年9月23日(金) 祝日スタジオ・プールタイムテーブル

| 時間 | Aスタジオ 定員42名 | Bスタジオ 定員17名 | プール 10:00~17:30 |
|-------|---|-----------------------------------|---|
| 10:00 | | | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | 10:30~11:30 | | |
| 11:00 | ヨガ 坂本 里佳 | 10:45~11:45 ホットピラティス 石丸 美奈 | 11:00~11:45 水中ストレッチ 小島 留美子 |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 12:00 | 12:00~12:45 ダンスエアロ Mia | 温度調整 | |
| 15 | | | |
| 30 | | 12:15~13:15 ホットヨガ AYA | 12:10~12:40 初級スイム(背泳ぎ) ※種目変更 本田 真紀子 |
| 45 | | | |
| 13:00 | LES MILLS | | 13:00~13:30 ターン練習平泳ぎ(初中級) 瀬崎 有紀 |
| 15 | 13:15~14:00 ボディバランス45ストレングス 石丸 美奈 | 温度調整 | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 14:00 | | 14:10~15:10 ホットヨガ 高橋 カオリ | |
| 15 | | | |
| 30 | LES MILLS | | |
| 45 | 14:45~15:30 ボディジャム45 後藤 紗希 | 温度調整 | 14:45~15:35 幼児コース |
| 15:00 | | | |
| 16:00 | LES MILLS | 15:30~16:30 ホットピラティス 高橋 カオリ | |
| 15 | 16:00~16:45 ボディコンバット 後藤 紗希 | | 15:30~18:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は成人会員様のプール利用 はできません。ご了承ください。 幼児コース時間帯のみ一部利用可能です。 |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 17:00 | | 17:30 Bスタジオ利用終了 | |
| 15 | | | |
| 30 | | | |
| 45 | | | |
| 18:00 | | | |

18:00~ 裏面をご確認ください

☆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記載する場所を設置致しますので名簿にて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。
■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★

- ①スタジオ予約アプリにて実施致します。
※詳しくは店舗までお問い合わせください。
- ②整理券を配布いたします。
2階マシンジムカウンターにてレッスン開始1時間前にお並び頂きレッスン開始35分前に配布いたします。



スポーツアカデミー
ランチ 札幌月寒

2022年9月23日（金）祝日Aスタジオタイムテーブル(ノースタッフタイム)

| 時間 | Aスタジオ 定員42名 | Bスタジオ 定員17名 | プール |
|-------|--|----------------|---------|
| 18:00 |  18:00~18:45 レズミルズコア45 バーチャル | Bスタジオ利用終了 | プール利用終了 |
| 19:00 |  19:05~19:50 ボディコンバット45 バーチャル | | |
| 20:00 |  20:10~20:55 ボディパンプ45 バーチャル | | |
| 21:00 |  21:15~21:45 シバム30 バーチャル | | |
| 22:00 |  22:15~22:45 ボディバランス30 バーチャル | | |
| 23:00 |  23:10~23:40 レズミルズコア バーチャル | | |
| 0:00 | | | |

10:00~18:00のプログラムは表面

★バーチャルレッスン★



←タイムテーブル内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、映像でどなたでも気軽にご参加ができます。

★スタッフ在館時間★

★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

| | | | | | |
|----------|--|-------------|---|--|--------------------|
| 平日 | 受付 | 10:00~21:00 | 平日（水~金） | ジム・スタジオ | 23:00~翌朝10:00 |
| | プール | 10:00~22:00 | 土曜 | ジム・スタジオ | 21:00~翌朝10:00 |
| | ジム | 10:00~22:30 | 日曜・祝日 | ジム・スタジオ | 18:00~翌朝10:00 |
| 土曜 | 受付 | 10:00~18:00 | ※ | ジム | 月曜日 23:00~水曜日10:00 |
| | プール | 10:00~20:30 | 備考 | ※上記時間帯はプール、2階ロッカー、浴室、サウナはご利用 いただけません。 | |
| | ジム | 10:00~20:30 | | | |
| 日曜 祝日 | 受付 | 10:00~17:00 |  【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。 | | |
| | プール | 10:00~17:30 | | | |
| | ジム | 10:00~17:30 | | | |
| 備考 | ※上記の時間は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。 ※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ジムエリアをご利用 いただけます。 | | | | |