

# 2022年9月19日(月) 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37名	Bスタジオ 定員14名	プール 10:00~17:30
10:00			
15			
30	10:30~11:15 ZUMBAGOLDO 三浦 瑞江	10:25~11:05 筋膜リリース 羽富 健晃	
45			
11:00			11:00~11:45 中・上級スイム 小松 秀樹
15			
30	<b>LES MILLS</b>	温度調整	
45			
12:00	11:45~12:30 ボディコンバット45 羽富 健晃	12:00~12:45 ホットヨガ nana	12:05~12:35 初級バタフライ(タイミング編) 本田 真紀子
15			
30			
45			
13:00	13:00~13:45 お腹シェイプ 内田 敬夫	温度調整	13:00~13:45 アクアビクス 市川 由紀子
15			
30			
45			
14:00			
15	14:10~14:40 ポールストレッチポール 内田 敬夫	温度調整	
30			
45			
15:00	<b>LES MILLS</b>	14:45~15:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	14:45~15:35 幼児コース
15	15:15~16:00 ボディパンプ45 kimihiko		
30			
45			
16:00	<b>LES MILLS</b>	温度調整	
15			
30	16:30~17:15 ボディコンバット45 kimihiko	16:05~16:50 ホットヨガ 高橋 カオリ	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。
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00		17:30 Bスタジオ利用終了	
18:00 以降	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**  
ブランチ 札幌月寒

2022年9月19日（月）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37名	Bスタジオ 定員14名	プール
18:00	 18:00~18:45 レズミルズコア45 バーチャル		
18:15			
19:00	 19:05~19:35 ボディパンプ30 バーチャル		
19:15			
20:00	Aスタジオ利用終了	Bスタジオ利用終了	プール利用終了
20:15			
20:30			
20:45			
21:00			
21:15			
22:00			
22:15			
22:30			
23:00			
23:15			
23:30			
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。				