

2019年11月 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

更新日2019年10月28日

時間	月			火	水			木			金			土			日			時間		
10:00	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	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	10:00
15			10:40まで 幼稚園																			15
30	10:30~11:15 エアロ初級 齋藤 美月	10:45~11:45 フラダンス Mayumi	10:15~11:15 上級スイム 《4泳法》 本田 真紀子	10:30~11:30 健美操 古市 美樹	10:45~11:45 ストレッチーズ (ヨガ) 黒澤 静	10:15~10:50 アレクサンダー・ ベビー スイミング 小島 留美子	10:30~11:30 ヨガ Ayumi	10:45~11:45 太極拳 逢坂 明美	10:15~11:00 水中運動 川口 弘美	LesMILLS 10:30~11:15 ボディバンプ45 Kimihiko	温度調整 10:45~11:30 コラーゲンヨガ Yukari	10:15~11:00 水中ストレッチ 小島 留美子	10:30~11:30 エアロ中級 Mia	温度調整 10:45~11:45 ホットヨガ 高橋 カオリ	ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可	LesMILLS 10:30~11:30 ボディバランス 瀬川 渚	温度調整 10:45~11:45 ホットヨガ AKI	ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可				30
45																						45
11:00	11:30~12:15 LesMILLS ボディバンプ45 ストレッチ 瀬川 渚	12:00~13:00 健美操 玉山 尚子	11:20~12:05 中級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	11:45~12:15 ZUMBA GOLD 石崎 昌子	12:30~13:15 ホットヨガ Yukari	11:00~11:30 初めてスイム 《水慣れ》 小松 秀樹	11:30~12:15 アクアシェイプ 市川 由紀子	11:45~12:30 ストレッチーズ (腰痛改善) 山口 智成	12:15~13:00 中級スイム 《4泳法》 市川 茂子	11:30~12:15 初級スイム 《クロール・背泳》 市川 茂子	11:30~12:15 温度調整 11:45~12:15 ストレッチ 高橋 志津子	11:10~11:55 上級スイム 《4泳法》 岩佐 美智子	11:45~12:45 ファンク 長谷川 芹花	12:00~12:45 コラーゲンヨガ 高橋 カオリ	11:30~12:15 中級スイム 《平泳・バタフライ》 市川 茂子	11:45~12:45 LesMILLS ボディバンプ 工藤 青空	12:30~13:30 パワーヨガ 宮本 拓也	11:15~11:45 初級スイム 《クロール》 本田 真紀子				15
15																						15
30	12:30~13:30 ストレッチーズ (機能改善) 平川 美知子	温度調整	12:45~13:30 アクアピクス 市川 由紀子	13:00~13:30 初めてスイム 《水慣れ》 小林 航大	13:30~14:30 コラーゲンヨガ AKI	12:20~12:50 予防・改善運動 渡辺 かおり	12:20~12:50 予防・改善運動 渡辺 かおり	13:00~13:30 初めスイム 《水慣れ》 小林 航大	12:15~13:00 中級スイム 《4泳法》 市川 茂子	12:45~13:30 LesMILLS ボディコンパット45 山口 智成	12:30~13:30 温度調整 12:45~13:05 コラーゲンシャワー 宮本 拓也	12:00~12:30 初級スイム 《平泳・バタフライ》 岩佐 美智子	12:45~13:15 ファンク 長谷川 芹花	12:45~13:05 コラーゲンシャワー 宮本 拓也	12:35~13:50 ベビースイミング ※成人会員 フリー・遊泳 可	13:00~14:00 LesMILLS ボディバンプ 工藤 青空	13:00~14:00 パワーヨガ 宮本 拓也	12:00~12:45 中級スイム 《クロール・背泳》 玉川 貴裕				30
45																						45
12:00	13:45~14:45 LesMILLS ボディコンパット 山口 智成	13:45~14:30 ホットヨガ 高野 景子	13:45~14:15 ウォーターボード (定員10名) 市川 由紀子	13:30~14:30 ボディバランス Miho	14:15~14:45 コラーゲンシャワー	13:30~14:30 コラーゲンヨガ AKI	13:30~14:30 上級スイム 《平泳・バタフライ》 小松 秀樹	13:20~13:55 ベビースイミング	13:45~14:45 LesMILLS ボディバンプ Kimihiko	13:45~14:45 ホットヨガ 渡邊 妙子	13:15~14:15 ジャズダンス 後藤 香織	14:00~14:45 ホットヨガ 宮本 拓也	13:30~14:15 初めてスイム《4泳法》 金谷 萌子	14:15~15:15 LesMILLS ボディコンパット 山口 智成	14:15~15:00 ホットヨガ 宮本 拓也	13:00~16:30 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	14:15~15:15 エアロ (燃焼系) 光安 裕子	14:30~15:30 艶肌 工藤 青空	14:15~15:00 ウォーターボード ユー (定員10名) 宮本 拓也			15
15																						15
30	15:00~15:30 ストレッチ 齋藤 美月	15:00~16:00 美彩心 瀬川 渚	14:45~15:40 幼児コース	15:00~15:30 ストレッチ 高橋 志津子	温度調整	15:40~19:30 ジュニアコース	15:40~19:30 ジュニアコース	15:00~15:30 ストレッチ 高橋 志津子	15:00~15:20 コラーゲンシャワー	14:45~15:40 幼児コース	14:30~15:15 ストレッチーズ (ピラティス) 平川 美知子	15:40~19:30 ジュニアコース	14:45~15:40 幼児コース	15:30~16:00 LesMILLS ボディコンパット 山口 智成	15:30~16:00 LesMILLS ボディコンパット 山口 智成	15:30~16:30 LesMILLS ボディコンパット 山口 智成	15:30~16:30 LesMILLS ボディコンパット 山口 智成	15:15~16:15 マスターズ				30
45																						45
16:00	16:00~17:00 空手 (5歳~ 小学3年生) (カルチャ講座)	温度調整	ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可	16:00~17:00 バレエ (4歳~ 小学1年生) (カルチャ講座)	温度調整	ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可	ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可	16:00~17:00 バレエ (4歳~ 小学1年生) (カルチャ講座)	温度調整	16:00~17:00 ジュニアコース	17:00~18:00 ジャズファンク (年中~ 小学3年生) (カルチャ講座)	16:00~17:00 ジュニアコース	17:00~18:00 ジャズファンク (年中~ 小学3年生) (カルチャ講座)	17:15~18:00 ヨガ 宮本 拓也	17:00~18:00 美彩心 齋藤 美月	16:30~19:00 選手コース 4コース 利用	17:15~18:00 LesMILLS ボディバンプ 山口 智成	17:00~18:00 LesMILLS ボディバンプ 山口 智成	17:15~18:00 LesMILLS ボディバンプ 山口 智成	17:15~18:00 LesMILLS ボディバンプ 山口 智成	15	
15																						15
30	17:00~18:00 空手 (小学4年生~ 中学生) (カルチャ講座)	温度調整	ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可	17:00~18:30 バレエ (小学2年生~ 中学生) (カルチャ講座)	温度調整	ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可	ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可	17:00~18:30 バレエ (小学2年生~ 中学生) (カルチャ講座)	温度調整	17:00~18:00 チアダンス (5歳~ 小学生) (カルチャ講座)	17:30~18:30 ジャズファンク (年中~ 小学3年生) (カルチャ講座)	17:00~18:00 チアダンス (5歳~ 小学生) (カルチャ講座)	17:30~18:30 ジャズファンク (年中~ 小学3年生) (カルチャ講座)	17:15~18:00 ヨガ 宮本 拓也	17:00~18:00 美彩心 齋藤 美月	16:30~19:00 選手コース 4コース 利用	17:15~18:00 LesMILLS ボディバンプ 山口 智成	17:00~18:00 LesMILLS ボディバンプ 山口 智成	17:15~18:00 LesMILLS ボディバンプ 山口 智成	17:15~18:00 LesMILLS ボディバンプ 山口 智成	30	
45																						45
18:00																						18:00
15																						15
30	18:30~19:15 ヨガ 齋藤 香	温度調整	ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可	18:15~19:00 ホットヨガ 宮本 拓也	温度調整	ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可	ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可	18:15~19:00 ホットヨガ 宮本 拓也	18:30~19:15 AYA	18:30~19:15 ホットピラティス AYA	18:15~19:15 温度調整	18:30~19:15 ホットピラティス AYA	18:15~19:15 温度調整	18:45~19:45 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	18:45~19:45 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	18:45~19:45 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	18:45~19:45 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	18:45~19:45 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	18:45~19:45 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	15		
45																						45
19:00	19:15~20:00 ZUMBA 長谷川 雅代	19:45~20:30 コラーゲンヨガ 高橋 カオリ	19:40~20:10 初級スイム《4泳法》 小松 秀樹	19:15~20:00 ストレッチーズ (肩こり改善) 山口 智成	19:30~20:30 フラダンス Mayumi	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	19:40~20:25 中級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	19:15~20:00 ZUMBA 廣瀬 やよい	19:30~20:30 ホットヨガ Risako	19:40~20:10 中級スイム 《クロール・背泳》 玉川 貴裕	19:15~20:00 ストレッチ (ボール) 志田 圭佑	19:30~20:30 艶肌 工藤 青空	19:40~20:25 ウォーターボード ユー (定員10名) 宮本 拓也	19:15~20:15 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	19:15~20:15 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	19:15~20:15 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	19:15~20:15 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	19:15~20:15 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	19:15~20:15 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	19:15~20:15 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	30	
15																						15
30	20:15~21:00 LesMILLS ボディバンプ45 Kimihiko	20:45~21:30 ホットヨガ 高橋 カオリ	20:20~21:05 水中運動 渡辺 かおり	20:15~21:00 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	20:45~21:30 ホットヨガ Ayumi	20:30~21:00 初めてスイム《クロール》 山本 宗法	20:30~21:00 初めてスイム《クロール》 山本 宗法	20:15~21:00 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	20:45~21:30 ホットヨガ Ayumi	20:30~21:00 初めてスイム《クロール》 山本 宗法	20:15~21:00 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	20:45~21:30 ホットヨガ Ayumi	20:30~21:00 初めてスイム《クロール》 山本 宗法	20:15~21:00 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	20:45~21:30 ホットヨガ Ayumi	20:30~21:00 初めてスイム《クロール》 山本 宗法	20:15~21:00 LesMILLS ボディバンプ45 山口 智成	20:45~21:30 ホットヨガ Ayumi	20:30~21:00 初めてスイム《クロール》 山本 宗法	15		
45																						45
21:00	21:15~22:15 LesMILLS ボディコンパット Kimihiko	21:30~21:50 コラーゲンシャワー	21:15~22:15 上級スイム (メニュー練習) 2コース使用 担当コーチは付きません	21:00~22:00 LesMILLS ボディバンプ Kimihiko	21:05~21:35 初級スイム《4泳法》 山本 宗法	21:05~21:35 初級スイム《4泳法》 山本 宗法	21:05~21:35 初級スイム《4泳法》 山本 宗法	21:15~22:15 LesMILLS ボディバンプ Kimihiko	21:15~22:15 美彩心 瀬川 渚	21:15~21:45 初めてスイム《水慣れ》 玉川 貴裕	21:15~22:15 LesMILLS ボディバンプ Kimihiko	21:15~22:15 美彩心 瀬川 渚	21:15~21:45 初めてスイム《水慣れ》 玉川 貴裕	21:15~22:15 LesMILLS ボディバンプ Kimihiko	21:15~22:15 美彩心 瀬川 渚	21:15~21:45 初めてスイム《水慣れ》 玉川 貴裕	21:15~22:15 LesMILLS ボディバンプ Kimihiko	21:15~22:15 美彩心 瀬川 渚	21:15~21:45 初めてスイム《水慣れ》 玉川 貴裕	15		
15																						15
30																						30
45																						45
22:00																						22:00
15																						15
30																						30
45																						45
23:00																						23:00

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで

運動ゾーンご利用時間22:45まで</

スタジオカテゴリー

- 有酸素プログラム
- カルチャー系プログラム
- 調整系プログラム
- ダンス系プログラム
- コラーゲンクラス※女性限定、有料プログラム
- ホット系プログラム
- 温度調整時間※スタジオのご利用はできません
- 初めての方でも参加しやすいクラスです

★スタジオご参加について★

- ・体調不良以外でのレッスン途中の入退場はご遠慮ください。
- ・ご自身以外の方の場所取りはご遠慮ください。
- ・各スタジオ定員は、Aスタジオ60名、Bスタジオ30名です。
- ・その他、ツールを使用するクラスは、ツール数が定員となります。
- ・都合によりクラスの内容・担当者が変更となる場合がございます。
- ・祝日は、特別スケジュールとなります。
- ・一部有料・女性専用、お子様スクールのクラスがございます。

★営業時間★

月・水・金	10:00~23:00
土	10:00~21:00
日・祝日	10:00~18:00
休館日	毎週火曜日、年末年始、お盆、その他
施設利用時間	営業終了時間の15分前まで

←【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。