

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

2020年2月～

更新日2020年1月11日

時間	月			火	水			木			金			土			日			時間
	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			10:40まで																	10:00
10:15			10:15～11:15 上級スイム 《4泳法》 幼稚園			10:10～11:00 アレクサンダー														10:15
10:30	10:30～11:15 エアロ初級 齋藤 美月	10:45～11:45 ブラダンス Mayumi	10:40まで		10:30～11:30 健美操 古市 美樹	10:15～10:50 ベビー スイミング 小島 留美子	10:30～11:30 ヨガ (ベーシック) Ayumi	10:45～11:45 太極拳 逢坂 明美	10:15～11:00 水中運動 川口 弘美	10:30～11:15 エアロ初級 佐伯 ともえ	10:45～11:45 ホットヨガ (ステップアップ) 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	10:45～11:45 ホットヨガ (ボディメイク) 高橋 カオリ	ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可	10:30～11:30 LesMILLS	10:45～11:45 ホットヨガ (リフレッシュ) AKI	11:15～11:45 初級スイム (クロール) 本田 真紀子	10:45	
11:00	11:30～12:15 ボディバランス45 ストレッチ 瀬川 渚	12:00～13:00 温度調整	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	11:00～11:30 初めてスイム 《水慣れ》 小松 秀樹	11:45～12:30 ストレッチーズ* (腰痛改善) 山口 智成	11:10～12:10 上級スイム 《4泳法》 市川 茂子	11:10～11:55 初級スイム (クロール・背泳) 市川 茂子	11:30～12:30 Yukari	11:10～11:55 上級スイム 《4泳法》 岩佐 美智子	11:30～12:15 LesMILLS	11:45～12:45 ファンク	12:00～12:45 コラーゲンヨガ AKI	11:30～12:15 中級スイム (平泳・バタフライ) 岩佐 美智子	11:30～12:15 LesMILLS	12:00～12:45 コラーゲンヨガ AKI	11:30～12:15 初級スイム (クロール) 本田 真紀子	11:00	
12:00	12:30～13:30 ストレッチーズ* (機能改善) 平川 美知子	12:45～13:30 アクアピクス 市川 由紀子	12:10～12:40 初級スイム《4泳法月替り》 市川 茂子		12:30～13:15 ZUMBA GOLD 石崎 昌子	12:20～12:50 予防・改善運動 渡辺 かおり	12:15～13:00 中級スイム 《4泳法》 市川 茂子	12:45～13:30 LesMILLS	12:15～13:00 中級スイム 《4泳法》 市川 茂子	12:45～13:15 ボディコンバット45 山口 智成	12:45～13:05 コラーゲンシャワー Yukari	12:00～12:45 コラーゲンヨガ AKI	12:45～13:05 コラーゲンシャワー Yukari	12:45～13:05 コラーゲンシャワー Yukari	12:30～13:30 ボディコンバット 山口 智成	12:00～12:45 中級スイム 《4泳法》 玉川 貴裕	12:30～13:30 LesMILLS	12:00～12:45 中級スイム 《4泳法》 玉川 貴裕	12:00	
13:00	13:45～14:30 ボディジャム45 辻谷 緑	13:45～14:45 ホットヨガ (リラックス整え) 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 LesMILLS	13:00～13:30 初めてスイム 《水慣れ》 小林 航大	13:45～14:45 温度調整	13:45～14:30 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	13:30～14:30 ジャズダンス 後藤 香織	13:45～14:30 ホットヨガ (きつヨガ) 宮本 拓也	13:30～14:15 ピラティス 山崎 佳子	13:00～14:00 LesMILLS	14:15～15:15 ボディコンバット 山口 智成	13:00～14:00 LesMILLS	14:15～15:15 エアロ (燃焼系) 光安 裕子	14:15～15:15 艶肌 工藤 青空	14:15～15:00 ウォーターボード ユガ (定員10名) 宮本 拓也	13:00	
14:00	14:45～15:30 ボディコンバット45 Miho	15:00～16:00 美彩心 瀬川 渚	14:45～15:40 幼児コース		14:45～15:30 LesMILLS	14:45～15:40 幼児コース	15:00～15:45 ストレッチ (ポール) 志田 圭佑	15:00～15:45 幼児コース	14:45～15:30 ストレッチーズ* (ピラティス) 平川 美知子	14:45～15:30 ジュニアコース	14:45～15:40 ジュニアコース	14:45～15:40 ジュニアコース	14:45～15:40 ジュニアコース	14:45～15:40 ジュニアコース	14:15～15:15 ボディコンバット 山口 智成	14:15～15:15 艶肌 工藤 青空	14:15～15:00 ウォーターボード ユガ (定員10名) 宮本 拓也	14:00		
15:00	16:00～17:00 空手 (5歳～中学生) (カルチャ講座)	17:00～18:00 空手 (小4～中学生) (カルチャ講座)	15:40～19:30 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)	17:00～18:00 チアダンス (5歳～小学生) (カルチャ講座)	15:15～15:35 コラーゲンシャワー	15:40～19:30 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	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	17:15～18:00 ヨガ (ベーシック) 宮本 拓也	17:00～18:00 艶肌 AKI	17:15～18:00 ヨガ (ベーシック) 宮本 拓也	15:00	
16:00	18:15～19:00 ヨガ (シンプル) 斉藤 香	19:00～19:30 選手コース 4コース 利用	15:40～19:30 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 (ゆるヨガ) 宮本 拓也	19:00～19:30 選手コース 4コース 利用	19:15～20:00 ZUMBA	15:40～19:30 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	18:00～18:45 ダンス (小学2年生～中学生) (カルチャ講座)	18:15～19:15 ホットヨガ (ベーシック) 後藤 玲奈	18:00～18:45 ダンス (小学2年生～中学生) (カルチャ講座)	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:00～18:20 コラーゲンシャワー	18:45～19:45 ホットヨガ (アシタカピキナー) 斉藤 天伸	19:15～20:00 初級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	16:00	
17:00	19:15～20:00 ZUMBA 長谷川 雅代	19:45～20:30 ホットヨガ (フロー) 高橋 カオリ	19:00～19:30 選手コース 4コース 利用		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	19:15～20:00 ZUMBA	19:40～20:10 中級スイム (クロール・背泳) 玉川 貴裕	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	19:00～20:00 ストレッチーズ* (ピラティス) 黒澤 静	18:00～18:45 ダンス (小学2年生～中学生) (カルチャ講座)	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:00～18:20 コラーゲンシャワー	18:45～19:45 ホットヨガ (アシタカピキナー) 斉藤 天伸	19:15～20:00 初級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	17:00	
18:00	20:15～21:00 ボディパンプ45 Kimihiko	20:45～21:30 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		20:15～21:00 Mayumi	20:30～21:00 中級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	19:15～20:00 ZUMBA	19:40～20:10 中級スイム (クロール・背泳) 玉川 貴裕	18:00～18:45 ダンス (小学2年生～中学生) (カルチャ講座)	19:00～20:00 ストレッチーズ* (ピラティス) 黒澤 静	18:00～18:45 ダンス (小学2年生～中学生) (カルチャ講座)	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:00～18:20 コラーゲンシャワー	18:45～19:45 ホットヨガ (アシタカピキナー) 斉藤 天伸	19:15～20:00 初級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	18:00	
19:00	21:15～22:15 ボディコンバット Kimihiko	21:30～21:50 コラーゲンシャワー	20:20～21:05 水中運動 渡辺 かおり		21:00～22:00 LesMILLS	21:05～21:35 初級スイム《4泳法》 山本 宗法	19:15～20:00 ZUMBA	19:40～20:10 中級スイム (クロール・背泳) 玉川 貴裕	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	19:00～20:00 ストレッチーズ* (ピラティス) 黒澤 静	18:00～18:45 ダンス (小学2年生～中学生) (カルチャ講座)	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:00～18:20 コラーゲンシャワー	18:45～19:45 ホットヨガ (アシタカピキナー) 斉藤 天伸	19:15～20:00 初級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	19:00	
20:00	22:05～22:25 ボディコンバット Kimihiko	22:05～22:25 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		21:15～22:15 LesMILLS	21:05～21:35 初級スイム《4泳法》 山本 宗法	19:15～20:00 ZUMBA	19:40～20:10 中級スイム (クロール・背泳) 玉川 貴裕	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	19:00～20:00 ストレッチーズ* (ピラティス) 黒澤 静	18:00～18:45 ダンス (小学2年生～中学生) (カルチャ講座)	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:00～18:20 コラーゲンシャワー	18:45～19:45 ホットヨガ (アシタカピキナー) 斉藤 天伸	19:15～20:00 初級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	20:00	
21:00			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		21:15～22:15 LesMILLS	21:05～21:35 初級スイム《4泳法》 山本 宗法	19:15～20:00 ZUMBA	19:40～20:10 中級スイム (クロール・背泳) 玉川 貴裕	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	19:00～20:00 ストレッチーズ* (ピラティス) 黒澤 静	18:00～18:45 ダンス (小学2年生～中学生) (カルチャ講座)	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:00～18:20 コラーゲンシャワー	18:45～19:45 ホットヨガ (アシタカピキナー) 斉藤 天伸	19:15～20:00 初級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	21:00	
22:00			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		21:15～22:15 LesMILLS	21:05～21:35 初級スイム《4泳法》 山本 宗法	19:15～20:00 ZUMBA	19:40～20:10 中級スイム (クロール・背泳) 玉川 貴裕	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	19:00～20:00 ストレッチーズ* (ピラティス) 黒澤 静	18:00～18:45 ダンス (小学2年生～中学生) (カルチャ講座)	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:00～18:20 コラーゲンシャワー	18:45～19:45 ホットヨガ (アシタカピキナー) 斉藤 天伸	19:15～20:00 初級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	22:00	
23:00			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		21:15～22:15 LesMILLS	21:05～21:35 初級スイム《4泳法》 山本 宗法	19:15～20:00 ZUMBA	19:40～20:10 中級スイム (クロール・背泳) 玉川 貴裕	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	19:00～20:00 ストレッチーズ* (ピラティス) 黒澤 静	18:00～18:45 ダンス (小学2年生～中学生) (カルチャ講座)	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:00～18:20 コラーゲンシャワー	18:45～19:45 ホットヨガ (アシタカピキナー) 斉藤 天伸	19:15～20:00 初級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	23:00	
24:00			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		21:15～22:15 LesMILLS	21:05～21:35 初級スイム《4泳法》 山本 宗法	19:15～20:00 ZUMBA	19:40～20:10 中級スイム (クロール・背泳) 玉川 貴裕	17:00～17:45 ダンス (4歳～小学1年生) (カルチャ講座)	19:00～20:00 ストレッチーズ* (ピラティス) 黒澤 静	18:00～18:45 ダンス (小学2年生～中学生) (カルチャ講座)	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:15～19:00 LesMILLS	18:00～18:20 コラーゲンシャワー	18:45～19:45 ホットヨガ (アシタカピキナー) 斉藤 天伸	19:15～20:00 初級スイム 《4泳法》 小松 秀樹	24:00	

休館日

※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。
※下記時間帯より一部利用可

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。

←【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。

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