

2022年10月10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42名	Bスタジオ 定員17名	プール 10:00~17:30
10:00			
10:15			
10:30			
10:45	10:30~11:15 ボディバランス45ストレングス 工藤 青空 LES MILLS	10:30~11:00 ~内田が教える栄養講座~ 内田 敬夫	
11:00			11:00~11:45 上級スイム 本田 真紀子
11:15			
11:30		11:30~12:15 ホットお腹シェイプ 内田 敬夫	
11:45	11:45~12:30 ボディジャム45 山口 智成 LES MILLS		
12:00			12:00~12:30 初級スイム(平泳ぎ) 市川 茂子
12:15		温度調整	
12:30			
12:45		12:45~13:30 ホットヨガ Yukari	
13:00	13:00~13:45 ボディパンプ45 山口 智成 LES MILLS		13:00~13:45 アクアビクス 市川 由紀子
13:15		温度調整	
13:30			
13:45		14:00~14:45 ホットヨガ Yukari	
14:00			トレーニング好き必見!! 前半は筋トレ!後半は有酸素アクア!!
14:15	14:15~14:45 グリット バーチャル LES MILLS VIRTUAL		
14:30		温度調整	
14:45			14:45~15:35 幼児コース
15:00	当日は内田も参戦!! 僕と一緒にグリットでGRITしましょう!!	15:00~15:45 ホットピラティス 高橋 カオリ	
15:15	15:15~16:00 ボディジャム45 後藤 紗希 LES MILLS		
15:30		温度調整	
15:45		16:00~16:45 ホットヨガ 高橋 カオリ	
16:00			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。
16:15	16:30~17:15 ボディコンバット45 後藤 紗希 LES MILLS		
16:30			
16:45			
17:00		17:30 Bスタジオ利用終了	
17:15			
17:30			
17:45			
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10月10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		
18:15			
19:00	 19:05~19:35 グリット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。				