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8月2日

月

Aスタジオ
- 10:30～11:15 エアロ初級 齋藤　美月
- LesMills 11:30～12:15 ボディバランス45 ストレングス 瀬川　渚
- 12:30～13:15 ストレッチーズ（ピラティス） 藤森　香織
- LesMills 13:30～14:30 ボディコンバット 山口　智成
- 16:00～17:00 空手（5歳～小学３年生）（カルチャー講座）
- 17:00～18:00 空手（小学４年生～中学生）（カルチャー講座）
- 19:15～20:00 ZUMBA 長谷川　雅代
- LesMills 20:15～21:00 ボディパンプ45 Kimihiko
- LesMills 21:15～22:15 ボディコンバット Kimihiko

Bスタジオ
- 11:00～12:00 フラダンス Mayumi
- 12:30～13:30 健美操 玉山　尚子
- 温度調整
- 14:00～14:45 ホットヨガ 高野　景子
- 15:00～16:00 美彩心 瀬川　渚
- 温度調整
- 19:30～20:15 ヨガ 斉藤　香
- 温度調整
- 20:45～21:30 コラーゲンヨガ 高橋　カオリ
- 21:30～21:50 コラーゲンシャワー
- 温度調整

プール
- 10:40まで 幼稚園
- 10:15.～11:15 上級スイム《４泳法》 本田　真紀子
- 11:20.～12:20 中級スイム《4泳法》 小松　秀樹
- 11:20～12:05 初級スイム《4泳法》月替わり 市川　茂子
- 12:30.～13:15 アクアビクス 市川　由紀子
- 13:30～14:00 ウォーターボード（定員10名） 市川　由紀子
- 14:45～15:40 幼児コース
- 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
- 19:00～19:30 選手コース4コース利用
- 19:30～20:00 初級スイム≪4泳法≫ 小松　秀樹
- 20:10～20:55 水中運動 渡辺　かおり
- 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

運動ゾーンご利用時間22:45まで

火

休館日

水

Aスタジオ
- 10:30～11:15 ストレッチーズ（肩こり改善） 黒澤　静
- 11:30～12:15 ヨガ 黒澤　静
- 12:30～13:15 ZUMBA GOLD 石崎　昌子
- LesMills 13:30～14:30 ボディバランス Miho
- 14:45～15:15 陸モビ（リラックス） 瀬川　渚
- 16:00～17:00 バレエ（4歳～小学1年生）（カルチャー講座）
- 17:00～18:30 バレエ（小学2年生～中学生）（カルチャー講座）
- 19:15～20:00 ストレッチーズ（肩こり改善） 山口　智成
- LesMills 20:15～21:00 ボディアタック45 山口　智成
- LesMills 21:15～22:15 ボディパンプ Kimihiko

Bスタジオ
- 11:00～12:00 健美操 古市　美樹
- 温度調整
- 12:30～13:15 ホットヨガ Yukari
- LesMills 13:30～14:15 コラーゲンヨガ AKI
- 14:30～14:50 コラーゲンシャワー
- 15:00～16:00 艶肌 工藤　青空
- 温度調整
- 19:20～20:20 フラダンス Mayumi
- 温度調整
- 20:50～21:50 ホットヨガ Ayumi
- 温度調整

プール
- 10:15.～10:50 ベビースイミング
- 10:15～11:15 アレクサンダー 小島　留美子
- 11:00～11:30 初めてスイム《水慣れ》 小松　秀樹
- 11:40～12:10 上級スイム《平泳・バタフライ》 小松　秀樹
- 11:30～12:15 アクアシェイプ 市川　由紀子
- 12:20～12:50 予防・改善運動
- 13:00～13:30 初めてスイム《水慣れ》 船木　朋子
- 13:30～14:30 上級スイム（メニュー練習）2コース使用
- 14:45～15:40 幼児コース
- 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
- 19:00～19:30 選手コース4コース利用
- 19:30～20:15 中級スイム《４泳法》 小松　秀樹
- 20:20～20:50 初めてスイム《クロール》 山本　宗法
- 21:00～21:30 初級スイム《4泳法》 山本　宗法

運動ゾーンご利用時間22:45まで

木

Aスタジオ
- 10:30～11:15 ヨガ Ayumi
- 11:30～12:15 ストレッチーズ（腰痛改善） 山口　智成
- LesMills 12:30～13:15 ボディコンバット45 山口　智成
- LesMills 13:30～14:30 ボディパンプ Kimihiko
- 14:45～15:15 陸モビ（パワー） 工藤青空
- 17:00～18:00 チアダンス（5歳～小学生）（カルチャー講座）
- 19:15～20:00 ZUMBA 廣瀬　やよい
- LesMills 20:15～21:00 ボディコンバット45 Miho
- LesMills 21:15～22:15 ボディバランス Miho

Bスタジオ
- 11:00-12:00 太極拳 逢坂　明美
- 温度調整
- LesMills 12:30～13:15 コラーゲンヨガ Aymi
- 13:30～14:30 ホットヨガ 渡辺　たえこ
- 14:40～15:00 コラーゲンシャワー
- 温度調整
- 温度調整
- 19:20～20:20 ホットヨガ Risako
- 20:35～21:35 美彩心 瀬川　渚
- 温度調整

プール
- 10:15～11:00 水中運動 川口　弘美
- 11:10.～12:10 上級スイム《４泳法》 川口　弘美
- 11:10.～11:55 初級スイム（クロール・背泳） 市川　茂子
- 12:15～13:00 中級スイム《４泳法》 市川　茂子
- 13：35～14：10 ベビースイミング
- 14:45～15:40 幼児コース
- 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
- 19:00～19:30 選手コース4コース利用
- 19:30.～20:00 中級スイム《クロール・背泳》 玉川　貴裕
- 20:10～20:55 ウォーターボード（定員10名） 市川　由紀子
- 21:05～21:35 初めてスイム《水慣れ》 玉川　貴裕
- 21:35～22:35 上級スイム（メニュー練習）1コース使用 担当コーチは付きません

運動ゾーンご利用時間22:45まで

金

Aスタジオ
- LesMills 10:30～11:15 ボディパンプ45 Kimihiko
- 11:30～12:15 エアロ初級 佐伯　ともえ
- 12:30～13:15 ジャズダンス 後藤　香織
- 13:30～14:30 ストレッチーズ（機能改善） 平川　美知子
- 14:45～15:15 ストレッチ 石井　貴志
- 17:30～18:30 ジャズファンク（年中～小学3年生）（カルチャー講座）
- 19:15～20:00 ストレッチーズ（ピラティス） 藤森　香織
- LesMills 20:15～21:00 ボディパンプ45 志田　圭佑
- LesMills 21:15～22:15 ボディコンバット Miho

Bスタジオ
- 温度調整
- 11:00-11:45 コラーゲンヨガ Yukari
- 温度調整
- 12:00～12:30 陸モビ（リラックス） 瀬川　渚
- 12:45～13:45 骨盤エクササイズ 佐伯　ともえ
- 温度調整
- 14:00～14:45 ホットヨガ 宮本　拓也
- 15:00～15:20 コラーゲンシャワー
- 温度調整
- 温度調整
- 18:00～19:00 ホットヨガ 後藤　玲奈
- 温度調整
- 19:30～20:30 艶肌 工藤　青空
- 温度調整
- 21:00～22:00 ホットヨガ 宮本　拓也
- 22:10～22:30 コラーゲンシャワー
- 温度調整

プール
- 10:30～11:30 上級スイム《４泳法》 岩佐　美智子
- 10:30～11:20 水中ストレッチ 小島　留美子
- 11:45～12:30 初級スイム《平泳・バタフライ》 岩佐　美智子
- 12:45～13:15 ウォーターボード ヨガ（定員10名） 宮本　拓也
- 13:30～14:15 初めてスイム《4泳法》 金谷　萌子
- 14:45～15:40 幼児コース
- 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
- 19:00～19:30 選手コース4コース利用
- 19:45～20:30 ウォーターボード ヨガ（定員10名） 宮本　拓也
- 20:40～21:10 初めてスイム《水慣れ》 小林　航大
- 21:20～21:50 初級スイム《クロール・背泳ぎ》 玉川　貴裕
- 22:00～22:30 中級スイム《平泳ぎ・バタフライ》 玉川　貴裕

土

Aスタジオ
- 10：30-11:30 エアロ中級 Mia
- 11:45～12:45 ファンク 長谷川　芹花
- 13:00～14:00 ピラティス 杉野　佳子
- LesMills 14:15～15:15 ボディコンバット 齋藤　美月
- 15:30～16:00 陸モビ（パワー） 工藤　青空
- 17:00～18:00 パワーヨガ 宮本　拓也
- LesMills 18:15～19:00 ボディパンプ45 山口　智成
- LesMills 19:15～20:15 ボディアタック 山口　智成

Bスタジオ
- 温度調整
- 10:15～11:15 ホットヨガ 高橋　カオリ
- 11:45～12:45 美彩心 藤森　香織
- 12:45～13:05 コラーゲンシャワー
- 温度調整
- 温度調整
- 14:15～15:00 ホットヨガ 宮本　拓也
- 温度調整
- 温度調整
- 17:30～18:15 コラーゲンヨガ 高橋　カオリ
- 19:00～20:00 ホットピラティス AYA
- 温度調整

プール
- ジュニア11:10まで ※成人会員2コース利用可
- 11:30.～12:15 中級スイム《平泳・バタフライ》 市川　茂子
- 11:30.～12:15 初級スイム《クロール・背泳》 玉川　貴裕
- 12：35～13：50 ベビースイミング ※成人会員フリー遊泳可
- 13：00～16：30 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。
- 16：30～19：00 選手コース4コース利用
- 19:30～20:30 初級スイム 小松　秀樹

運動ゾーンご利用時間20:45まで

日

Aスタジオ
- LesMills 10:30～11:30 ボディバランス 瀬川　渚
- LesMills 11:45～12:45 ボディパンプ 工藤　青空
- LesMills 13:00～14:00 ボディアタック Kimihiko
- 14:15～15:15 エアロ（燃焼系） 光安　裕子
- LesMills 15:30～16:30 ボディコンバット Kimihiko

Bスタジオ
- 温度調整
- 10:15～11:15 ホットヨガ AKI
- 温度調整
- 12:00～13:00 パワーヨガ 宮本　拓也
- 温度調整
- 14:15～15:15 艶肌 工藤　青空
- 15:15～15:35 コラーゲンシャワー
- 温度調整

プール
- ジュニア11:10まで ※成人会員2コース利用可
- 11:15～11:45 初級スイム《クロール》 船木　朋子
- ベビー
- 12:00～12:45 中級スイム《クロール・背泳》 玉川　貴裕
- 13:00～14:00 水中運動 週替わり
- 14:15～15:00 ウォータボード ヨガ（定員10名） 宮本　拓也
- 15:15～16:15 マスターズ

運動ゾーンご利用時間17:45まで

●祝日は特別スケジュールとなります。
●プログラム・担当者は変更となる場合がございます。
●スタッフが安全を保てないと判断した場合、参加をお断りさせて頂きます。
●体調不良以外での途中退場はご遠慮ください。
●ツールを使用するクラスは、ツールがなくなり次第入場をお断りさせて頂きます。

←【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。

★営業時間★		施設ご利用時間
月・水～金	10:00～23:00	22:45まで
土	10:00～21:00	20:45まで
日・祝日	10:00～18:00	17:45まで
休館日	毎週火曜日、年末年始、お盆、その他	スポーツアカデミー　ブランチ札幌月寒