

スポーツアカデミー ブランチ札幌月寒 短縮営業 スタジオ・プール特別タイムテーブル 2020年9月1日～

時間	月			火			水			木			金			土			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	定員35名	定員12名	10:40まで 幼稚園	定員35名	定員12名		定員35名	定員12名		定員35名	定員12名		定員35名	定員12名		定員35名	定員12名		10:00
10:30~11:15	エアロ初級 齋藤 美月			10:30~11:30 ヨガ Yukari		10:15~10:50 ベビー スイミング 運動強度【低】	10:30~11:30 ヨガ Ayumi		10:30~11:30 エアロ初級 佐伯 ともえ		10:30~11:15 ZUMBA 後藤 玲奈		10:30~11:15 ZUMBA 後藤 玲奈		10:30~11:15 ZUMBA 後藤 玲奈	10:30~11:15 ボディアランス45 ストレッチ 堀川 浩		10:30~11:15 ジュニア 11:10まで ※成人会員 2 コース 利用可	15:00
11:00	11:45~12:45 ボディアランス 瀬川 浩	10:45~11:45 フラダンス Mayumi	11:00~11:30 中級スイム《4泳法》 定員 30名 木田 真紀子	11:00~11:30 ファンクショナル トレーニング 志田 圭佑	11:00~11:45 初めてアクア 定員 48名 小島 留美子	11:00~11:45 初めてアクア 定員 48名 小島 留美子	11:00~11:45 エアロ中級 Ma		11:00~11:30 中級スイム《4泳法》 定員 30名 山本 崇浩		11:00~11:45 水中ストレッチ 定員 48名 小島 留美子		11:00~11:45 水中ストレッチ 定員 48名 小島 留美子		11:00~11:45 水中ストレッチ 定員 48名 小島 留美子	11:30~12:15 初級スイム 《4泳法》 定員 30名 玉川 貴裕	11:30~12:15 ホットヨガ AKI	11:30~12:15 ジュニア 11:10まで ※成人会員 2 コース 利用可	11:00
12:00	12:30~13:15 健康操 玉山 尚子	12:30~13:15 健康操 玉山 尚子	12:30~13:15 運動強度【中】 13:00~13:45 アクアピクス 定員 48名 市川 由紀子	12:00~12:45 ZUMBA GOLD 石崎 昌子	★追加プログラム★ 12:15~13:00 ホットヨガ Yukari	12:10~12:40 中級スイム《4泳法》 定員 30名 小松 秀樹	12:00~12:45 ボディコンバット45 山口 智成	12:45~13:45 ホットヨガ 渡邊 妙子	12:30~13:00 初級スイム《4泳法》 定員 30名 市川 茂子	12:15~13:00 ホットヨガ 宮本 拓也	12:15~13:00 ホットヨガ 宮本 拓也	12:15~13:00 ホットヨガ 宮本 拓也	12:15~13:00 ホットヨガ 宮本 拓也	12:15~13:00 ホットヨガ 宮本 拓也	12:15~13:00 ホットヨガ 宮本 拓也	12:00~12:45 ホットヨガ AKI	12:00~12:45 ホットヨガ AKI	12:00~12:45 ホットヨガ AKI	12:00
13:00	13:30~14:15 ボディアランス45 湊谷 縁	13:30~14:15 ボディアランス45 湊谷 縁	13:30~14:15 ボディアランス45 湊谷 縁	13:15~14:00 ボディアランス45 志田 圭佑	13:15~14:00 ボディアランス45 志田 圭佑	13:00~13:30 中級スイム《4泳法》 定員 30名 小林 航太	13:15~14:00 ボディアランス45 Kimihiko	13:20~13:55 ベビースイミング	13:00~13:30 ボディアランス30 山口 智成	14:00~14:45 ジャズダンス 後藤 香織	14:00~14:45 ジャズダンス 後藤 香織	14:00~14:45 ジャズダンス 後藤 香織	14:00~14:45 ジャズダンス 後藤 香織	14:00~14:45 ジャズダンス 後藤 香織	14:00~14:45 ジャズダンス 後藤 香織	14:00~14:45 ジャズダンス 後藤 香織	14:00~14:45 ジャズダンス 後藤 香織	14:00~14:45 ジャズダンス 後藤 香織	14:00
14:00	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	14:00
15:00	16:00~17:00 空手 (5歳~小3) (お持ち講座)	16:00~17:00 空手 (5歳~小3) (お持ち講座)	16:00~17:00 空手 (5歳~小3) (お持ち講座)	16:00~17:00 バレレ (4歳~小学1年生) (お持ち講座)	16:00~17:00 バレレ (4歳~小学1年生) (お持ち講座)	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	16:00~17:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	15:00
16:00	17:00~18:00 空手 (小4~中学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 空手 (小4~中学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 空手 (小4~中学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 バレレ (4歳~小学1年生) (お持ち講座)	17:00~18:00 バレレ (4歳~小学1年生) (お持ち講座)	17:00~18:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は 成人会員様のプール 利用は出来ません。 ご了承ください。	17:00~18:00 チアダンス (5歳~小学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 チアダンス (5歳~小学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 チアダンス (5歳~小学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 チアダンス (5歳~小学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 チアダンス (5歳~小学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 チアダンス (5歳~小学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 チアダンス (5歳~小学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 チアダンス (5歳~小学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 チアダンス (5歳~小学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 チアダンス (5歳~小学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 チアダンス (5歳~小学生) (お持ち講座)	17:00~18:00 チアダンス (5歳~小学生) (お持ち講座)	17:00
17:00	18:30~19:00 ボディアランス30 Kimihiko	★追加プログラム★ 18:45~19:30 ホットヨガ 高橋 カオリ	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	★追加プログラム★ 18:30~19:00 ボディアランス30 志田 圭佑	19:00~19:45 フラダンス Mayumi	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	18:45~19:30 ホットヨガ Risako	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	18:15~19:00 ヨガ 後藤 玲奈	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	19:00~19:30 選手コース 4コース 利用	19:00	
18:00	19:30~20:15 ZUMBA 長谷川 雅代	20:00~20:45 ホットヨガ 高橋 カオリ	19:40~20:10 初級スイム 《4泳法》 定員 30名 小松 秀樹	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	20:15~21:15 ★追加プログラム★ 20:30~21:00 初級スイム《4泳法》 定員 30名 山本 崇浩	19:40~20:10 初級スイム《4泳法》 定員 30名 山本 崇浩	20:15~21:00 ボディアランス45 ストレッチ Mho	★変更プログラム★ 20:30~21:15 ボディアランス45 志田 圭佑	18:15~19:00 ヨガ 後藤 玲奈	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	18:00
19:00	20:45~21:30 ボディアランス45 Kimihiko		20:30~21:00 初級スイム《4泳法》 定員 30名 小松 秀樹	20:45~21:30 ボディアランス45 山口 智成		20:30~21:00 初級スイム《4泳法》 定員 30名 小松 秀樹			19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:30~20:15 ボディアランス45 山口 智成	19:00
20:00																			
21:00																			
22:00																			
23:00																			

平日、運動ゾーン（マシンジム、プール）のご利用時間は21:30までです。
 ※スタジオ定員はAスタジオ35名、Bスタジオ12名となります。
 ※毎週火曜日は休館日となっております。

土日、運動ゾーンのご利用時間17:30までです。

★「抽選制度」導入について★

☆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到着する場所を数箇所取り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15分前にスタジオ内にご入場ください。
- ③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。
- 定員を超えた場合はプールサイドにて抽選致します。
- 定員に満たない場合は引き続き、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レッスン参加ご希望の方はレッスン開始時間30分より2階マシンジムカウンターに到着してあります。名簿に氏名をご記入ください。
- ②レッスン開始15分前にスタジオ内にご入場ください。
- ③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。
- 定員を超えた場合はプールサイドにて抽選致します。
- 定員に満たない場合は引き続き、参加の受付を致します。

★営業時間★

月水～金 10:00～22:00

土・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30分前まで

特別プログラム変更ポイント

- ・プログラム・レッスン時間の変更
- ・スタジオの定員数の変更
- ・プールプログラム定員設定

スポーツアカデミーブランチ札幌月寒