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　　２０２３年１０月～１２月

8月29日更新版

月

Aスタジオ
- 8：00～8：30 腰周りのストレス軽減ストレッチ 畑田　美紀(VR)
- 9：00～9：30 ピラティスⅠ 寺田　紘子(VR)
- 10：30～11：15 ZUMBA　GOLD 三浦　瑞江
- 11：30～12：15 エアロ初中級 光安　裕子
- 12：30～13：15 ボディパンプ45 山口　智成
- 13：30～14：15 ボディジャム45 山口　智成
- 14：30～15：15 バレトン 岡田　有里絵(VR)
- 15：30～15：45 美脚ストレッチ 桝谷　豪一(VR)
- 16：10～16：30 機能改善トレーニング 藤本　成紀(VR)
- 17：00～17：20 骨盤・背骨ストレッチ 有田　麻里子(VR)
- 17：45～18：30 マッスルトレーニング 有田　麻里子(VR)
- 18：40～19：00 コアエクササイズ 魚原　大(VR)
- 19：15～20：00 ZUMBA 長谷川　雅代
- 20：15～21：00 ボディパンプ45 Kimihiko
- 21：15～22：00 ボディコンバット45 Kimihiko
- 22：15～22：45 全身ワークアウト Shieca(VR)

Aスタジオ利用終了

Bスタジオ
- 10：15～10：45 ホットフラ(低温) Mayumi
- 11：00～11：30 フラダンス Mayumi
- 11：45～12：15 ファンクショナル(お腹シェイプ) 日隈　佳奈
- 温度調整
- 12：45～13：30 ホットヨガ(フロー) 小嶋　若菜
- 13：45～14：45 ホットヨガ(アシュタンガパワーフロー®) 高橋　あゆみ
- 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
- 19：30～20：15 ホットヨガ(ベーシック) 中村　忍
- 20：30～21：00 ホットヨガ(リラックス) 長谷川　雅代
- 温度調整
- 21：45～22：15 ボディバランス30 ST 佐々木　美保

Bスタジオ利用終了

プール
- 10：30～11：15 上級スイム ≪４泳法≫ ≪持久＆テック≫ 本田　真紀子
- 11：30～12：00 初級スイム ≪クロール・背泳ぎ≫ 市川　茂子
- 12：15～12：45 初めてクロール ≪キックストローク≫ 市川　茂子
- 13：00～13：45 アクアビクス 市川　由紀子
- 14：45～15：40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15：30～19：30 ジュニアスイミング ※成人会員様のプール利用は出来ません。19:30～19:45まで選手クラスの練習で3レーン使用致します。
- 20：00～20：30 初級スイム ≪４泳法≫ 小松　秀樹
- 20：45～21：15 中級スイム ≪４泳法≫ 小松　秀樹

プール利用　終了

23：00～ノースタッフタイム

火

ジムエリアのみご利用可能となります

水

Aスタジオ
- 8：00～8：30 HIITサーキット 塩田　恭平(VR)
- 8：45～9：00 魅せるお腹トレーニング 塩田　恭平(VR)
- 9：15～9：35 腰痛コンディショニング 藤本　成紀(VR)
- 10：30～11：15 ボディバランス45 ST 石丸　美奈
- 11：30～12：00 アディダスヨガ 石丸　美奈
- 12：15～13：00 ボディアタック45 高木　淳里
- 13：15～14：00 ボディコンバット45 高木　淳里
- 14：15～14：45 ボディバランス30 ST 羽富　健晃
- 15：00～15：30 とことんお尻トレーニング 荻山　はるか(VR)
- 15：50～16：50 エイベックスダンスマスター avex dance masrer カルチャー講座
- 18：45～19：15 ペルビック(美姿勢)ストレッチ 原田　京(VR)
- 19：45～20：30 ボディパンプ45 山口　智成
- 20：45～21：30 ボディコンバット45 山口　智成
- 22：00～22：40 体幹トレーニング Shieca(VR)
- 23：00～23：15 HIIT 荻山　はるか(VR)

23：00～ノースタッフタイム

Bスタジオ
- 10：15～10：45 ホットヨガ(リラックス) Yukari
- 11：00～12：00 ホットヨガ Yukari
- 12：15～12：45 ホットストレッチ(筋膜リリース) 羽富　健晃
- 13：00～13：30 低温ホットピラティス 石丸　美奈
- 14：30～15：30 ホットヨガ 低温(ボディメイクフロー) 高橋　カオリ
- 16：00～17：00 バレエ(4歳～小学1年生) カルチャー講座
- 17：00～18：00 バレエ(4歳～小学1年生) カルチャー講座
- 19：15～20：15 ホットヨガ AKI
- 20：30～21：00 ホットヨガ(フロー) AKI

Bスタジオ利用終了

プール
- 10：15～10：50 ベビースイミング
- 11：00～11：45 初めてアクア 小島　留美子
- 12：15～13：00 中級スイム ≪４泳法≫ 瀬崎　有紀
- 13：15～13：45 初級スイム ≪４泳法≫ 瀬崎　有紀
- 14：45～15：40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15：30～19：30 ジュニアスイミング ※成人会員様のプール利用は出来ません。19:30～19:45まで選手クラスの練習で3レーン使用致します。
- 20：00～20：30 水中パワートレーニング 渡辺　かおり
- 20：45～21：15 中級スイム ≪４泳法≫ 佐々木　美保

プール利用　終了

木

Aスタジオ
- 8：00～8：20 骨盤・背骨ストレッチ 有田　麻里子(VR)
- 9：00～9：30 おはようヨガ 金原　麗子(VR)
- 10：30～11：30 健美躁 玉山　尚子
- 11：45～12：45 エアロ中級 Mia
- 13：00～13：30 パワーヨガ 坂本　里佳
- 13：45～14：30 ストレッチーズ 平川　美智子
- 14：45～15：15 ボディキネシス 平川　美智子
- 15：50～16：50 チアダンス(年中～小学３年生) カルチャー講座
- 17：00～18：00 チアダンス(小学4年生～) カルチャー講座
- 18：45～19：05 プレ・ピラティス 寺田　紘子(VR)
- 19：45～20：30 ボディアタック45 山口　智成
- 20：45～21：45 ボディジャム60 山口　智成
- 22：00～22：30 おやすみ前の疲労回復ヨガ 後藤　香織(VR)
- 22：45～23：15 とことんお尻トレーニング 荻山　はるか(VR)
- 23：30～24：00 HIPHOP 基礎 齋藤　香織(VR)

23：00～ノースタッフタイム

Bスタジオ
- 10：30～11：15 エアロ初級 Mia
- 11：30～12：00 ストレッチ(筋膜リリース) 日隈　佳奈
- 温度調整
- 12：30～13：30 ホットヨガ(mindfulness flow) 石堂　侑子
- 13：45～14：15 ホットヨガ(姿勢改善) 坂本　里佳
- 14：30～15：15 ホットヨガ(デトックス) 坂本　里佳
- 19：15～19：45 ホットヨガ(姿勢改善) 高橋　あゆみ
- 20：00～21：00 ホットヨガ(アシュタンガパワーフロー) 高橋　あゆみ

Bスタジオ利用終了

プール
- 10：30～11:15 上級スイム ≪４泳法≫ ≪持久＆テック≫ 盛　保宏
- 11：30～12：00 中級スイム ≪４泳法≫ 川口　弘美
- 12：15～12：45 初級スイム ≪４泳法≫ 市川　茂子
- 13：00～13：30 初めて背泳ぎ ≪キック・ストローク≫ 市川　茂子
- 13:20～13:55 ベビースイミング ※成人会員
- 14：45～15：40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15：30～19：30 ジュニアスイミング ※成人会員様のプール利用は出来ません。19:30～19:45まで選手クラスの練習で3レーン使用致します。
- 20：00～20：30 アクアビクス 市川　由紀子
- 20：45～21：15 初めてクロール ≪キック・ストローク≫ 辰橋　掠菜美

プール利用　終了

金

Aスタジオ
- 8：00～8：15 サーキットトレーニング 三宮　陵祐(VR)
- 8：30～8：45 優しいピラティス 辻本　あゆみ(VR)
- 9：00～9：30 はじめてエアロ 魚原　大 (VR)
- 10：30～11：15 エアロ初級 佐伯　ともえ
- 11：30～12：30 骨盤エクササイズ 佐伯　ともえ
- 12：45～13：15 ボディコンバット30 羽富　健晃
- 13：30～14：15 ダンスエアロ 後藤　香織
- 14：30～15：15 ZUMBA 後藤　香織
- 15：50～16：50 エイベックスダンスマスター avex dance masrer カルチャー講座
- 18：30～18：50 機能改善トレーニング 藤本　成紀(VR)
- 19：10～19：30 骨盤・背骨ストレッチ 有田　麻里子(VR)
- 19：45～20：15 ボディコンバット30 畑瀬　拓哉
- 20：30～21：30 ボディアタック60 畑瀬　拓哉
- 21：45～22：20 体幹トレーニング shieca(VR)
- 22：30～22：45 魅せるお腹トレーニング 塩田　恭平(VR)
- 23：00～23：30 HIITサーキット 塩田　恭平(VR)

23：00～ノースタッフタイム

Bスタジオ
- 10：30～11：30 ホットヨガ(モーニングフロー) Ayumi
- 11：45～12：30 ホットヨガ(背骨調整) 石堂　侑子
- 12：45～13：15 ホットヨガ(デトックス) 石堂　侑子
- 13：45～14：15 ピラティス 石丸　美奈
- 14：30～15：00 ボディバランス30 ST 石丸　美奈
- 18：30～19：15 ホットヨガ(ダイエット) 後藤　玲奈
- 19：30～20：30 ホットヨガ(脂肪燃焼) AKI
- 20：45～21：15 ホットヨガ AKI

Bスタジオ利用終了

プール
- 10：30 ～ 11：15 水中ストレッチ 小島　留美子
- 11：30～12：15 中級スイム ≪4泳法≫ 岩佐　美智子
- 12：45～13：15 初級スイム ≪クロール・背泳ぎ≫ 本田　真紀子
- 13：45～14：15 ウォーターボード(体幹・ストレッチ) 羽富　健晃
- 14：45～15：40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15：30～19：30 ジュニアスイミング ※成人会員様のプール利用は出来ません。19:30～19:45まで選手クラスの練習で3レーン使用致します。
- 19：45～20：15 初級スイム ≪クロール・背泳ぎ≫ 宮崎　裕貴
- 20：30～21：00 中級スイム ≪4泳法≫ 宮崎　裕貴

プール利用　終了

土

Aスタジオ
- 8：00～8：30 HIPHOP　基礎 齋藤　香織(VR)
- 9：00～9：30 HIIT 原田　京(VR)
- 10：30～11：15 ZUMBA 後藤　玲奈
- 11：30～12：15 ダンスエアロ 山下　斗真
- 12：30～13：00 ボディバランス30 ST 石丸　美奈
- 13：45～14：30 ボディパンプ45 山口　智成
- 14：45～15：45 ボディコンバット60 山口　智成
- 16：00～16：45 バレトン 井出　由起(VR)
- 17：00～17：20 カーディオワークアウト 萩山　はるか(VR)
- 17：45～18：30 ボディパンプ45 kimihiko
- 18：45～19：30 ボディコンバット45 kimihiko
- 19：45～20：05 全身stretch 桝谷　豪一(VR)
- 20：15～21：00 体幹トレーニング shieca(VR)
- 21：15～21：45 おやすみ前の疲労回復ヨガ 後藤　香織(VR)

21：00～ノースタッフタイム

Bスタジオ
- 10：45～11：15 ホットヨガ(ボディメイク) AKI
- 11：30～12：00 ホットヨガ(脂肪燃焼) AKI
- 12：15～13：15 ホットヨガ AKI
- 13：30～14：15 ホット ピラティス 杉野　佳子
- 15：15～16：45 ピラティス(姿勢改善) 高橋　由紀
- 17：00～17：30 ピラティス(ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ) 高橋　由紀
- 18：00～18：30 ストレッチ(筋膜リリース) 羽富　健晃
- 19：00～19：30 ボディバランス30 FX 羽富　健晃

Bスタジオ利用終了

プール
- ジュニア 11：30まで ※成人会員２コース利用可 11：30-11：50 ※成人会員４コース利用可
- 11：45～12：30 中級スイム ≪４泳法≫ 宮崎　裕貴
- 12：35～13：50 ベビースイミング ※成人会員フリー遊泳可
- 13：50～16：30 ジュニアコース ※上記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。成人会員様のプール入場可能時間は16：25からとなります
- 16：30～19：10 ジュニアコース選手コース ４レーン使用
- 19：30～20：00 中級スイム ≪４泳法≫ 小松　秀樹

プール利用　終了

日

Aスタジオ
- 8：00～8：30 HIIT 原田　京(VR)
- 9：00～9：30 おはようヨガ 金原　麗子(VR)
- 10：45～11：30 ボディパンプ45 kimihiko
- 11：45～12：15 ボディコンバット30 kimihiko
- 12：30～13：15 ZUMBA 平　詩織
- 13：30～14：15 エアロビクス初中級 平　詩織
- 14：30～15：15 ボディジャム45 後藤　紗希
- 15：30～16：15 ボディコンバット45 後藤　紗希
- 16：45～17：30 骨盤・股関節を整える shieca(VR)
- 17：45～18：45 SHAPE! DANCE! SHAPE! Cozue(VR)
- 19：00～19：45 体幹トレーニング shieca(VR)
- 20：00～21：00 癒しのセルフマッサージ＆ヨガ 秋山　瑤子(VR)

Bスタジオ
- 10：30～11：15 ホットヨガ(肩回り改善) AYA
- 11：30～12：15 ホットピラティス(ビギナー) AYA
- 12：30～13：00 ホットピラティス(中強度) AYA
- 13：45～14：45 ホットヨガ(ベーシック) 中村　忍
- 15：00～15：30 ホットヨガ(フロー) 中村　忍

17：30～ノースタッフタイム

Bスタジオ利用終了

プール
- ジュニア 11：10まで ※成人会員２コース利用可
- 11：10～12：05 ベビー＆幼児
- 12：15～12：45 初級スイム ≪4泳法≫ 宮崎　裕貴
- 13：00～13：45 水中運動 市川　由紀子
- 16：00～17：30 選手２レーン使用

プール利用　終了

バーチャルレッスン

スクリーンに映し出された
映像を見ながら周りを気にせず
参加できるレッスンです。

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、
開始時間30分前よりプールサイドに
設置される名簿に
氏名をご記入ください。

②レッスン開始10分前に
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☆

スタジオ予約アプリでの
予約となります。
※詳細はスタジオ予約アプリ
別紙をご覧頂くかスタッフまで
お問い合わせください。

プールレッスン　定員数

初めてスイム	午前20名　午後10名
初級スイム	午前30名　午後20名
中級スイム	午前40名　午後30名
上級スイム	午前40名　午後30名
アクアビクス・水中運動	午前48名　午後36名
ウォーターボードヨガ	12名

異なる部分は別途表記いたします

スタジオ定員数　Aスタジオ　51名　Bスタジオ　23名

★ご利用時間★

平日※火曜除く	受付	10:00～21:00
	プール	10:00～22:00
	ジム	10:00～22:30
土曜	受付	10:00～18:00
	プール	10:00～20:30
	ジム	10:00～20:30
日曜祝日	受付	10:00～17:00
	プール	10:00～17:30
	ジム	10:00～17:30

備考

※上記時間は
通常レギュラー会員様
及び通常シニア会員様
の施設利用時間です。

※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
ご利用いただけます。

ミッドナイトモーニング会員様 ご利用可能時間

平日 火曜除く	ジム・スタジオ 23:00～翌朝10:00
火曜	ジム 0：00～23：59
土曜	ジム・スタジオ 21:00～翌朝10:00
日曜/祝日	ジム・スタジオ 18:00～翌朝10:00

スポーツアカデミー ブランチ札幌月寒

←営業に関する
イベントや代行などの
情報はこちらを
ご確認ください

備考

※上記時間帯は
２階ロッカー・浴室
プールの利用不可と
なります。
※**土日8:00～10:00**は
ジュニアスクールで全ての
ロッカーを使用する為、
更衣をお済ませの上
ご来館ください。