

# 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12月1日～

時間	月			火	水			木	金			土	日			
	Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール		Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール		Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール		Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール	
8:00	<b>VIRTUAL</b> ポディパンパ30 バーチャル			<b>全館閉館</b>			<b>VIRTUAL</b> ポディパンパ30 バーチャル			<b>VIRTUAL</b> ポディパンパ30 バーチャル			<b>VIRTUAL</b> ポディパンパ30 バーチャル			
9:00	<b>VIRTUAL</b> ポディパンパ30 バーチャル						<b>VIRTUAL</b> ポディパンパ30 バーチャル			<b>VIRTUAL</b> ポディパンパ30 バーチャル			<b>VIRTUAL</b> ポディパンパ30 バーチャル			<b>VIRTUAL</b> ポディパンパ30 バーチャル
10:00	～9:59までノースタッフタイム			<b>休館日</b>	～9:59までノースタッフタイム			～9:59までノースタッフタイム			～9:59までノースタッフタイム			～9:59までノースタッフタイム		
10:30	10:30～11:15 エアロ初級 齋藤 美月				10:30～11:15 健康操 古市 美樹	10:45～11:45 ホットヨガ Yukari	10:30～11:30 ヨガ Ayumi	10:45～11:30 エアロ中級 Mia	10:30～11:15 エアロ初級 佐伯 ともえ	10:45～11:30 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空	10:30～11:15 ZUMBA 後藤 玲奈	10:45～11:30 ホットヨガ AKI	10:30～11:15 ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可	10:30～11:15 LES MILLS 10:30～11:15 ポディパンパ45 ストレッチ	11:00～11:45 ホットヨガ 竹内 さやか	ジュニア 12:05まで ※成人会員 2コース 利用可
11:00	11:00～11:30 中級スイム《4泳法》 定員 40名 本田 真紀子	10:45～11:45 フラダンス Mayumi			11:00～11:45 初めてアクア 定員 48名 小島 留美子	11:00～11:45 運動強度【低】	11:00～11:45 ヨガ Ayumi	11:00～11:30 エアロ中級 Mia	11:00～11:45 水中ストレッチ 定員 48名 小島 留美子	11:00～11:45 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空	11:00～11:45 水中ストレッチ 定員 48名 小島 留美子	11:00～11:45 ZUMBA 後藤 玲奈	11:00～11:45 ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可	11:00～11:45 LES MILLS 11:00～11:45 ポディパンパ45 ストレッチ	11:00～11:45 ホットヨガ 竹内 さやか	ジュニア 12:05まで ※成人会員 2コース 利用可
12:00	11:45～12:45 ポディバランス 瀬川 渚	12:05～12:50 健康操 玉山 尚子	11:50～12:20 初級スイム《4泳法》 定員 40名 市川 由紀子		12:00～12:45 温度調整	12:00～12:45 ZUMBA GOLD 石崎 昌子	12:00～12:45 LES MILLS 12:00～12:45 ポディパンパ45	12:00～12:45 温度調整	12:00～12:45 骨盤エクササイズ 齋藤 美月	12:00～12:30 LES MILLS 12:00～12:30 ポディパンパ30	12:00～12:30 骨盤エクササイズ 齋藤 美月	12:00～12:30 ダンスエアロ 後藤 玲奈	12:00～12:30 温度調整	12:00～12:30 ポディバランス45	12:05～13:05 ホットヨガ 工藤 青空	12:20～12:50 初級スイム《4泳法》 定員 30名 玉川 貴裕
13:00	13:15～13:45 ポディコンバット30 バーチャル	13:45～14:45 ホットヨガ nana	13:00～13:45 アクアピクス 定員 48名 市川 由紀子		13:15～14:00 LES MILLS 13:15～14:00 ポディパンパ45	13:00～13:30 運動強度【中】	13:00～13:30 LES MILLS 13:00～13:30 ポディパンパ45	13:00～14:00 温度調整	13:00～13:30 初級スイム《4泳法》 定員 40名 市川 由紀子	13:00～14:00 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空	13:00～14:00 温度調整	13:00～14:00 ZUMBA 後藤 玲奈	13:00～14:00 温度調整	13:15～13:45 ポディコンバット30 バーチャル	13:10～13:55 水中運動 定員 48名 市川 由紀子	12:30～13:55 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可
14:00	14:15～15:00 ポディジャム45 山口 智成	13:45～14:45 ホットヨガ nana	14:45～15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		14:15～14:50 LES MILLS 14:15～14:50 ポディコンバット30 バーチャル	14:15～14:45 運動強度【中】	14:15～14:50 LES MILLS 14:15～14:50 ポディパンパ45	14:15～15:00 温度調整	14:15～15:00 初級スイム《4泳法》 定員 40名 市川 由紀子	14:15～15:00 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空	14:15～15:00 温度調整	14:15～15:00 ZUMBA 後藤 玲奈	14:15～15:00 温度調整	14:15～15:00 ポディコンバット30 バーチャル	14:15～14:45 水中運動 定員 48名 市川 由紀子	14:30～15:00 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可
15:00	15:00～15:30 シーエクサワークス ※バーチャル		15:40～19:00 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。 ※下記時間帯より一部利用可		15:10～15:30 LES MILLS 15:10～15:30 ポディバランス15 バーチャル	15:10～15:30 温度調整	15:10～15:30 LES MILLS 15:10～15:30 ポディバランス30 バーチャル	15:10～15:30 温度調整	15:10～15:30 初級スイム《4泳法》 定員 40名 市川 由紀子	15:10～15:30 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空	15:10～15:30 温度調整	15:10～15:30 ZUMBA 後藤 玲奈	15:10～15:30 温度調整	15:10～15:30 ポディコンバット30 バーチャル	15:10～15:30 水中運動 定員 48名 市川 由紀子	15:10～15:30 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可
16:00	16:00～17:00 空手 (5歳～小学3年生) (カルチャ講座)		15:40～19:00 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。 ※下記時間帯より一部利用可		16:00～17:00 LES MILLS 16:00～17:00 ポディパンパ30 バーチャル	16:00～17:00 温度調整	16:00～17:00 LES MILLS 16:00～17:00 ポディパンパ30 バーチャル	16:00～17:00 温度調整	16:00～17:00 初級スイム《4泳法》 定員 40名 市川 由紀子	16:00～17:00 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空	16:00～17:00 温度調整	16:00～17:00 ZUMBA 後藤 玲奈	16:00～17:00 温度調整	16:00～17:00 ポディコンバット30 バーチャル	16:00～17:00 水中運動 定員 48名 市川 由紀子	16:00～17:00 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可
17:00	17:00～18:00 空手 (小学4年生～中学生) (カルチャ講座)		15:40～19:00 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。 ※下記時間帯より一部利用可		17:00～18:00 LES MILLS 17:00～18:00 ポディパンパ30 バーチャル	17:00～18:00 温度調整	17:00～18:00 LES MILLS 17:00～18:00 ポディパンパ30 バーチャル	17:00～18:00 温度調整	17:00～18:00 初級スイム《4泳法》 定員 40名 市川 由紀子	17:00～18:00 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空	17:00～18:00 温度調整	17:00～18:00 ZUMBA 後藤 玲奈	17:00～18:00 温度調整	17:00～18:00 ポディコンバット30 バーチャル	17:00～18:00 水中運動 定員 48名 市川 由紀子	17:00～18:00 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可
18:00	18:30～19:00 ポディパンパ30 Kimihiko	19:15～20:00 ホットヨガ 高橋 カオリ	18:30～19:00 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。 ※下記時間帯より一部利用可		18:30～19:00 LES MILLS 18:30～19:00 ポディパンパ30 バーチャル	18:30～19:00 温度調整	18:30～19:00 LES MILLS 18:30～19:00 ポディパンパ30 バーチャル	18:30～19:00 温度調整	18:30～19:00 初級スイム《4泳法》 定員 40名 市川 由紀子	18:30～19:00 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空	18:30～19:00 温度調整	18:30～19:00 ZUMBA 後藤 玲奈	18:30～19:00 温度調整	18:30～19:00 ポディコンバット30 バーチャル	18:30～19:00 水中運動 定員 48名 市川 由紀子	18:30～19:00 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可
19:00	19:30～20:15 ZUMBA 長谷川 雅代	19:15～20:00 ホットヨガ 高橋 カオリ	18:30～19:00 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。 ※下記時間帯より一部利用可		19:30～20:15 LES MILLS 19:30～20:15 ポディコンバット45	19:30～20:00 温度調整	19:30～20:15 LES MILLS 19:30～20:15 ポディコンバット45	19:30～20:00 温度調整	19:30～20:15 初級スイム《4泳法》 定員 40名 市川 由紀子	19:30～20:15 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空	19:30～20:15 温度調整	19:30～20:15 ZUMBA 後藤 玲奈	19:30～20:15 温度調整	19:30～20:15 ポディコンバット30 バーチャル	19:30～20:15 水中運動 定員 48名 市川 由紀子	19:30～20:15 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可
20:00	20:45～21:30 LES MILLS ポディコンバット45 Kimihiko	20:30～21:15 ホットヨガ 高橋 カオリ	18:30～19:00 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。 ※下記時間帯より一部利用可		20:45～21:30 LES MILLS 20:45～21:30 ポディコンバット45	20:45～21:15 温度調整	20:45～21:30 LES MILLS 20:45～21:30 ポディコンバット45	20:45～21:15 温度調整	20:45～21:30 初級スイム《4泳法》 定員 40名 市川 由紀子	20:45～21:30 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空	20:45～21:30 温度調整	20:45～21:30 ZUMBA 後藤 玲奈	20:45～21:30 温度調整	20:45～21:30 ポディコンバット30 バーチャル	20:45～21:30 水中運動 定員 48名 市川 由紀子	20:45～21:30 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可
21:00	21:50～22:20 シーエクサワークス バーチャル		18:30～19:00 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。 ※下記時間帯より一部利用可		21:50～22:20 LES MILLS 21:50～22:20 ポディパンパ30 バーチャル	21:50～22:20 温度調整	21:50～22:20 LES MILLS 21:50～22:20 ポディパンパ30 バーチャル	21:50～22:20 温度調整	21:50～22:20 初級スイム《4泳法》 定員 40名 市川 由紀子	21:50～22:20 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空	21:50～22:20 温度調整	21:50～22:20 ZUMBA 後藤 玲奈	21:50～22:20 温度調整	21:50～22:20 ポディコンバット30 バーチャル	21:50～22:20 水中運動 定員 48名 市川 由紀子	21:50～22:20 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可
22:00	23:00～24:00 シバム30 バーチャル		18:30～19:00 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。 ※下記時間帯より一部利用可		23:00～24:00 LES MILLS 23:00～24:00 ポディパンパ30 バーチャル	23:00～24:00 温度調整	23:00～24:00 LES MILLS 23:00～24:00 ポディパンパ30 バーチャル	23:00～24:00 温度調整	23:00～24:00 初級スイム《4泳法》 定員 40名 市川 由紀子	23:00～24:00 ファンクショナル トレーニング 工藤 青空	23:00～24:00 温度調整	23:00～24:00 ZUMBA 後藤 玲奈	23:00～24:00 温度調整	23:00～24:00 ポディコンバット30 バーチャル	23:00～24:00 水中運動 定員 48名 市川 由紀子	23:00～24:00 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可
23:00	<b>全館閉館</b>				23:00～ノースタッフタイム			23:00～ノースタッフタイム			23:00～ノースタッフタイム			23:00～ノースタッフタイム		
0:00	<b>全館閉館</b>				23:00～ノースタッフタイム			23:00～ノースタッフタイム			23:00～ノースタッフタイム			23:00～ノースタッフタイム		

## ☆施設案内☆

★2階ストレッチエリア利用方法★

- 12階ストレッチエリアの最大利用人数は4名となります。
- 利用後は常時設置しております、アルコールの消毒作業のご協力をお願い致します。
- Bスタジオは指定時間内のみストレッチスペースとして開放致します。
- 通員の場合はBスタジオをご利用ください。

★バーチャルレッスン★

一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、映像で誰もが気軽に参加できるレッスンとなっております。

※参加方法については別紙にて参照

## ★プログラム参加方法★

★「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。
- 3 定員を超えた場合→プールサイドにて抽選致します。
- 4 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 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2階マシンジムカウンターに設置しております、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。
- 4 定員を超えた場合→スタジオ内にて抽選致します。
- 5 定員に満たない場合→引き続き、参加の受付を致します。

## 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

## ★営業時間★

24時間(休館日を除く)

休館日	毎週水曜日、年末年始 お盆、その他
★スタッフ在館時間★	
平日	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

※上記の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となります。  
※2階ロッカーは平日のみ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は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(水～金)	ジム・スタジオ 23:00～翌朝10:00
土曜	ジム・スタジオ 21:00～翌朝10:00
日曜	ジム・スタジオ 18:00～翌朝10:00

※月曜23:00～水曜10:00までは完全閉館となります。  
※上記の時間帯はプールの利用は出来ませんのでご了承ください。  
※2階ロッカーはご利用いただけません。  
※土日8:00～10:00はジュニアスイミングスクールすべてのロッカーを使用する為、更衣室お済ませの上ご来館ください。

【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。

施設HP QRコード

【こちらでも最新の施設情報をお届け!!】  
施設・イベント情報等は  
こちらの公式インスタグラムにて  
ご確認ください。

公式インスタグラムQRコード

※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(月曜23:00～水曜10:00まで全館閉館)は休館日となっております。

