

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 2025年10月～12月

時間		月			火	水			木			金			土			日			時間	バーチャルレッスン	
8:00	Aスタジオ 8:00～8:30 おはようヨガ(VR)	Bスタジオ	プール		Aスタジオ 8:00～8:30 ピラティス(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00～8:30 ベルビック ストレッチ(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00～8:20 ピラティス(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00～8:30 おはようヨガ(VR)	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 8:00～8:30 膝痛コンディショ ニング(VR)	Bスタジオ	プール	8:00	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。 ※バーチャルレッスンも予約が 必要になります。		
15																				15			
30																				30			
45	8:40～9:25				8:40～9:10 初中級 ダンスエアロ(VR)			8:45～9:15 HIIT(VR)			8:30～9:15						8:45～9:30			45			
9:00	初中級エアロ(VR)										9:00～9:30 体幹トレーニング (VR)									9:00	☆スタジオレッスン参加までの流れ☆ ①会員管理システムからご予約ください。 ※レッスン開始時刻まで予約可能です。 ②レッスン開始時刻までに 2階マシンジムカウンターにてチェックインを お願いいたします。		
15																				15			
30	9:35～9:50 サーキット トレーニング(VR)				9:25～9:45 ストレッチ(VR)			9:25～9:55 ダンス エクササイズ(VR)			9:25～9:55 ストレス フリーヨガ(VR)									30			
45																				45			
10:00																				10:00	■その他 ・ホット系レッスンへご参加の際は大きめの バスタオルをお持ちください。 ※ヨガマットは貸出してあります。 ・最大同時予約数は4枠となります。		
15		10:15～10:45 ホットフラ(低温) Mayumi			10:15～10:45 ホットヨガ (リラックス) Yukari	10:15～10:50 ベビー スイミング		10:15～11:15			10:15～11:15	10:30～11:15 ホットヨガ (モーニングフロー)	10:30～11:15 水中 ストレッチ	10:30～11:15	10:10～10:20 低温ホットストレッチ 本間 陽太	ジュニア 11:30まで	10:10～10:20 ストレッチ 高木 淳里		ジュニア 11:10まで	15			
30	10:30～11:15 ZUMBA GOLD				ボディ バランス60			エアロ初級 Mia	健美躁	10:30～11:15 上級スイム 《4泳法》 《テクニク》 瀬崎 有紀	10:30～11:15 エアロ初級	佐伯 ともえ	Ayumi	後藤 玲奈	10:45～11:15 ホットヨガ (ボディメイク) AKI	※成人会員 2レーン利用可	10:45～11:15 ダンス/初級 YOSHIE	10:30～11:00 ホットヨガ (デトックス) YOSHIE	※成人会員 2レーン利用可	30			
45	三浦 瑞江	11:00～11:30 フラダンス Mayumi	11:00～11:30 初級スイム 《4泳法》		ホットヨガ	初めてアクア 小島 留美子		11:30～12:30	11:30～12:00 ストレッチ (筋膜リリース)	11:30～12:00 中級スイム 《4泳法》	11:30～12:00 エアロ初級		11:30～12:00 ホットヨガ (季節の養生)	11:30～12:15 中級スイム 《4泳法》	11:30～12:00 ホットヨガ (脂肪燃焼) AKI	11:30～11:50 ※成人会員 4レーン利用可	11:30～12:15 ダンス/中級 阿部 佑哉	11:15～12:00 ホットヨガ (パワフル) YOSHIE	11:10～12:05	45			
11:00																				11:00	☆プールレッスン参加までの流れ☆ ①会員管理システムからご予約ください。 ※レッスン開始時刻まで予約可能です。 ※2階マシンカウンターでのチェックインは 不要です。 ②レッスン開始時刻になりましたら プール内でお待ちください。		
15	11:30～12:15				11:45～12:15 ボディ コンバット30	12:00～12:30		エアロ中級	12:15～12:45 初級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀	12:30～13:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	12:30～13:30 ボディ コンバット45	13:00～13:30 初めて背泳ぎ 《キック・ストローク》 市川 茂子	13:30～14:15 ダンスエアロ	13:30～14:00 ボディ コンバット45	13:30～14:15 ホットヨガ	12:30～13:40 ジュニア スイミング	12:30～13:00 ボディ バランス30/ST 石丸 美奈	12:15～12:45 ホットヨガ (コンディショニング) YOSHIE	12:30～13:15 水中運動 市川 由紀子	15			
30	12:00 三浦 瑞江	11:45～12:15 ファンクショナル (お腹シェイプ)	11:45～12:15 初めてクロール 《キック/ストローク》		後藤 紗希	12:15～12:45 ホットストレッチ (筋膜リリース)		12:30～13:30 ボディ コンバット30	12:30～13:30 ホットヨガ	12:45～13:15 ボディ コンバット30	12:45～13:15 ホットヨガ (リラックス)	12:45～13:15 初級スイム 《4泳法》 岩佐 美智子	12:45～13:15 ボディ バランス30/ST 石丸 美奈	12:45～13:30 ホットヨガ AKI	12:45～13:30 エアロ中級 Aoi	13:30～14:00 ホットヨガ (肩こり改善ヨガ)	13:30～14:00 初級スイム 《4泳法》 市川 由紀子	13:30～14:00 初級スイム 《4泳法》 市川 由紀子	30				
45	12:30～13:15	12:30～13:00 低温ホットヨガ (姿勢改善)	12:30～13:15 アクアピクス		12:30～13:15 ボディ コンバット45	12:45～13:30 中級スイム 《4泳法》 瀬崎 有紀		12:45～13:30 ボディ コンバット45	12:45～13:30 ホットヨガ	12:45～13:30 ホットヨガ	12:45～13:30 ホットヨガ	12:45～13:30 ホットヨガ	12:45～13:30 ホットヨガ	12:45～13:30 ホットヨガ	12:45～13:30 ホットヨガ	12:45～13:30 ホットヨガ	12:45～13:30 ホットヨガ	12:45～13:30 ホットヨガ	12:45～13:30 ホットヨガ	45			
12:00																				12:00	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 アクアピクス・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		
15	13:00	13:15～13:45 ホットヨガ (やさしいデトックスヨガ)	13:30～14:15 スイム トレーニング 《上級》 瀬崎 有紀		13:30～14:15 ストレッチーズ KAORI	14:00～14:30 低温ホット ピラティス/初級 KAORI		13:45～14:15 ボディ コンバット30	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	15			
30	13:30～14:15	13:30～14:15 ホットヨガ (やさしいデトックスヨガ)	13:30～14:15 スイム トレーニング 《上級》 瀬崎 有紀		13:30～14:15 ストレッチーズ KAORI	14:00～14:30 低温ホット ピラティス/初級 KAORI		13:45～14:15 ボディ コンバット30	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	30			
45	14:00	14:00～15:00 ホットヨガ (アシュタンガ パワーフロー-R)	14:00～15:00 ホットヨガ (アシュタンガ パワーフロー-R)		14:00～15:00 ボディ コンバット45	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可		14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	45			
13:00																				13:00	異なる部分は別途表記いたします		
15	13:30～14:15	13:30～14:15 ホットヨガ (やさしいデトックスヨガ)	13:30～14:15 スイム トレーニング 《上級》 瀬崎 有紀		13:30～14:15 ストレッチーズ KAORI	14:00～14:30 低温ホット ピラティス/初級 KAORI		13:45～14:15 ボディ コンバット30	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	15			
30	13:30～14:15	13:30～14:15 ホットヨガ (やさしいデトックスヨガ)	13:30～14:15 スイム トレーニング 《上級》 瀬崎 有紀		13:30～14:15 ストレッチーズ KAORI	14:00～14:30 低温ホット ピラティス/初級 KAORI		13:45～14:15 ボディ コンバット30	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	14:00～14:45 ホットヨガ	30			
45	14:00	14:00～15:00 ホットヨガ (アシュタンガ パワーフロー-R)	14:00～15:00 ホットヨガ (アシュタンガ パワーフロー-R)		14:00～15:00 ボディ コンバット45	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可		14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	45			
14:00																				14:00	異なる部分は別途表記いたします		
15	14:30～15:20	14:30～15:20 ホットヨガ (アシュタンガ パワーフロー-R)	14:30～15:20 ホットヨガ (アシュタンガ パワーフロー-R)		14:30～15:20 ボディ コンバット45	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可		14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※成人会員 フリー遊泳可	14:45～15:30 幼児クラス ※							