

| | | |
|-------|---|--|
| 時間 | バーチャルレッスン | |
| 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 | | |
| 30 | | |
| 45 | | |
| 9:00 | ★スタジオレッスン参加までの流れ★ | |
| 15 | 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。 | |
| 30 | | |
| 45 | 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します。 | |
| 10:00 | | |
| 15 | ■その他 | |
| 30 | ・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。 | |
| 45 | ※ヨガマットは貸出しております。 ・最大同時予約数は4枠となります。 | |
| 11:00 | ★プールレッスン参加までの流れ★ | |
| 15 | 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。 | |
| 30 | 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。 | |
| 45 | | |
| 12:00 | プールレッスン 定員数 | |
| 15 | 初めてスイム | 午前20名 午後10名 |
| 30 | 初級スイム | 午前30名 午後20名 |
| 45 | 中級スイム | 午前40名 午後30名 |
| 13:00 | 上級スイム | 午前40名 午後30名 |
| 15 | アクアピクス・水中運動 | 午前48名 午後36名 |
| 30 | ウォーターボードヨガ | 12名 |
| 45 | 異なる部分は別途表記いたします | |
| 14:00 | スタジオ 定員数 | Aスタジオ 51名 Bスタジオ 23名 |
| 15 | ★ご利用時間★ | |
| 30 | 平日 ※火曜除く | 受付 10:00～21:00 |
| 45 | | プール 10:00～22:00 |
| 16:00 | | ジム 10:00～22:30 |
| 15 | 土曜 | 受付 10:00～18:00 |
| 30 | | プール 10:00～20:30 |
| 45 | | ジム 10:00～20:30 |
| 17:00 | 日曜 祝日 | 受付 10:00～17:00 |
| 15 | | プール 10:00～17:30 |
| 30 | | ジム 10:00～17:30 |
| 45 | 備考 | ※上記時間は通常レギュラー会員様及び運営シニア会員様の施設利用時間です。 |
| 18:00 | | ※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。 |
| 15 | | ※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。 |
| 30 | | |
| 20:00 | ミッドナイトモーニング会員様 ご利用可能時間 | |
| 15 | 平日 火曜除く | ジム・スタジオ 23:00～翌朝10:00 |
| 30 | 火曜 | ジム 0:00～23:59 |
| 45 | 土曜 | ジム・スタジオ 21:00～翌朝10:00 |
| 21:00 | 日曜/祝日 | ジム・スタジオ 18:00～翌朝10:00 |
| 22:00 |  スポーツアカデミー プランチャ札幌月寒 | |
| 15 |  ←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 | |
| 45 | 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。 |
| 23:00 | | ※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。 |
| 15 | | |
| 30 | | |
| 0:00 | | |