

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 2026年1月~3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	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	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	8:00~8:30			8:00~8:30			8:00~8:30			8:00~8:20			8:00~8:30			8:00~8:30			8:00	☆スタジオレッスン参加までの流れ☆							
30	おはようヨガ(VR)			ピラティス(VR)			ペルビック ストレッチ(VR)			ピラティス(VR)			おはようヨガ(VR)			膝痛コンディショニ ング(VR)			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。							
45	8:40~9:25			8:40~9:10			8:45~9:15			中級エアロ(VR)			9:00~9:30			エアロ初級(VR)			15	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。							
9:00	初中級エアロ(VR)			ダンスエアロ(VR)			HIIT(VR)						体幹トレーニング (VR)						9:00	■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おります。 ・最大同時予約数は4枚となります。							
15	9:35~9:50			9:25~9:45			9:25~9:55			ストレス フリーヨガ(VR)									15	☆プールレッスン参加までの流れ☆							
30	サーキット トレーニング(VR)																		30	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。							
45	10:00																		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 お願いいたします。							
10:00	15																		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おります。 ・最大同時予約数は4枚となります。							
15	10:30~11:15	ZUMBA GOLD	ストレッチ (筋膜リリース)	10:30~11:30	ホットヨガ (リラックス)	ベビー スイミング	10:30~11:15	エアロ初級	Mia	10:30~11:15	上級スイム 『4泳法』 『テクニック』	エアロ初級	10:30~11:15	ホットヨガ (ビューティーパ ワー)	10:30~11:15	水中 ストレッチ	小島 留美子	10:10~10:20 低温ホットストレッチ	ジュニア 11:30まで	15	■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おります。 ・最大同時予約数は4枚となります。						
30	三浦 瑞江	日隈 佳奈	11:15~11:45	初級スイム 『4泳法』	石丸 美奈	11:30~12:00	初めてアクア	玉山 尚子	11:00~11:45	11:00~11:30	コアトレ 玉山 尚子	11:30~12:30	エアロ中級	11:45~12:15	骨盤 エクササイズ	高橋 あゆみ	10:15~11:15	ジュニア 11:30まで	30	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。							
45	11:00	15	11:30~12:15	背骨 コンディショニング	お腹シェイプ	市川 茂子	11:45~12:15	ボディ バランス60	Yukari	12:00~12:30	初級スイム 『4泳法』	瀬崎 有紀	12:15~12:45	低温ホット ピラティス/初級	12:45~13:45	市川 茂子	12:45~13:15	10:45~11:15 ホットヨガ (パワーワー)	※成人会員 2レーン利用可	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 お願いいたします。						
12:00	15	12:30~12:45	三浦 瑞江	日隈 佳奈	12:00~12:30	初めてクロール 『キックストローク』	12:30~13:15	後藤 紗希	12:15~12:45	12:00~12:30	初級スイム 『4泳法』	瀬崎 有紀	12:30~13:15	温度調整	12:45~13:45	KAORI	12:45~13:15	10:45~11:15 ホットヨガ (パワーワー)	※成人会員 2レーン利用可	11:00~11:30	15	■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おります。 ・最大同時予約数は4枚となります。					
13:00	15	12:30~13:00	山口 智成	12:30~13:30	ボディパンプ45	高橋 あゆみ	12:45~13:30	アカビクス	後藤 紗希	13:00~13:30	中級スイム 『4泳法』	瀬崎 有紀	12:30~13:15	温度調整	12:45~13:45	KAORI	12:45~13:15	10:45~11:15 ホットヨガ (パワーワー)	※成人会員 2レーン利用可	11:00~12:00	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。					
14:00	15	13:30~14:15	45	13:45~14:15	ボディジャム45	高橋 あゆみ	13:45~14:15	13:00~13:30	KAORI	13:45~14:15	ボディ コンバット45	早坂 雄一	13:30~14:15	温度調整	12:45~13:45	KAORI	12:45~13:15	10:45~11:15 ホットヨガ (パワーワー)	※成人会員 2レーン利用可	11:00~12:00	15	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。					
15:00	15	14:45~15:15	15	14:45~15:00	14:45~15:15	高橋 あゆみ	14:45~15:00	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	15:00	★ご利用指針★				
16:00	15	15:30~16:00	45	15:30~16:00	15:30~16:00	初級ヒップホップ(VR)	16:00~17:00	空手 (5歳~小学3年生)	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:00~17:30	15	受付 10:00~21:00			
17:00	15	16:45~17:15	15	17:00~18:00	17:00~18:00	初級ヒップホップ(VR)	16:00~17:00	空手 (4歳~小学1年)	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15:30~19:30	15	平日 ※火曜除く			
18:00	15	17:30~18:20	45	18:30~18:50	18:30~19:00	ラテンエアロ(VR)	17:00~18:00	空手 (小学4年生~中学生)	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	15	受付 10:00~18:00		
19:00	15	18:30~18:50	45	18:30~19:00	18:30~19:00	疲労解消マッサージ(VR)	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	15	受付 10:00~17:00			
20:00	15	19:15~20:00	30	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	20:00~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	15	受付 10:00~20:30			
21:00	15	20:15~21:00	45	20:30~21:00	20:30~21:00	19:15~20:00	20:15~21:00	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	15	受付 10:00~20:30				
22:00	15	21:15~22:00	30	21:15~22:00	21:15~22:00	19:15~20:00	20:15~21:00	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	15	受付 10:00~20:30				
23:00	15	22:15~22:45	30	22:15~22:50	22:15~23:00	22:15~22:50	22:15~23:00	22:15~23:00</																			