

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			
15	★スタジオレッスン参加までの流れ★		
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	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	■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	プールレッスン 定員数		
13:00	初めてスイム	午前20名	午後10名
15	初級スイム	午前30名	午後20名
30	中級スイム	午前40名	午後30名
45	上級スイム	午前40名	午後30名
14:00	アクアビクス・水中運動	午前48名	午後36名
15	ウォーターボードヨガ	12名	
30	異なる部分は別途表記いたします		
45	スタジオ 定員数	Aスタジオ	51名 Bスタジオ 23名
15:00	★ご利用時間★		
15	平日 ※ 火曜除く	受付	10:00～21:00
30		プール	10:00～22:00
45		ジム	10:00～22:30
16:00	土曜	受付	10:00～18:00
15		プール	10:00～20:30
30		ジム	10:00～20:30
45	日曜 祝日	受付	10:00～17:00
17:00		プール	10:00～17:30
15		ジム	10:00～17:30
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。	
45		※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。	
19:00		※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。	
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	 <b>スポーツアカデミー</b> プランチ 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		
15	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。	
30		※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。	
45			
23:00			
15			
30			
45			
0:00			