

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 おはようヨガ(VR)			8:00~8:30 ピラティス(VR)			8:00~8:30 ペルビック ストレッチ(VR)			8:00~8:20 ピラティス(VR)			8:00~8:30 おはようヨガ(VR)			8:00~8:30 膝痛コンディショニ ング(VR)			8:00	☆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。			
30				8:40~9:10 初中級 ダンスエアロ(VR)			8:45~9:15 HIIT(VR)			8:30~9:15 中級エアロ(VR)			9:00~9:30 体幹トレーニング (VR)			8:45~9:30 エアロ初級(VR)			8:00	☆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。			
45	8:40~9:25 初中級エアロ(VR)			9:25~9:45 ストレッチ(VR)			9:25~9:55 腰痛改善 エクササイズ(VR)			9:25~9:55 ストレス フリーヨガ(VR)									8:00	☆スタジオレッスン参加までの流れ☆ 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																			8:00	■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。			
10:00																			8:00	☆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階マシンジム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																			8:00	☆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。 ※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	10:30~11:15 ZUMBA GOLD 三浦 瑞江			10:30~11:30 ボディ バランス60			10:30~11:30 ホットヨガ (リラックス)			10:30~11:15 エアロ初級			10:30~11:15 ホットヨガ (ピューターパワー)			10:30~11:15 水中 ストレッチ			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。			
45				11:00~12:00 石丸 美奈			11:00~12:00 ホットヨガ			11:00~11:30 初めてアクア			11:00~11:30 エアロ初級			11:00~11:30 コアトレ 玉山 尚子			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階マシンジム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。			
11:00	11:15~11:45 日隈 佳奈			11:45~12:15 ホットヨガ (背骨 コンディショニング)			11:45~12:15 ボディ バランス30			11:45~12:15 エアロ中級			11:45~12:15 ストレッチ (筋膜リリース)			11:45~12:15 高橋 あゆみ			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階マシンジム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	11:30~12:00 お腹シェイプ			12:00~12:30 日隈 佳奈			12:00~12:30 初めてクロール 「キックストローク」			12:00~12:30 中級スイム 「4泳法」			12:00~12:30 ホットヨガ (滑り改善)			12:00~12:30 骨盤 エクササイズ			12:00	☆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階マシンジム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。			
30	12:00~12:15 三浦 瑞江			12:30~13:00 市川 茂子			12:30~13:00 ホットヨガ (温度調整)			12:30~13:00 KAORI			12:30~13:00 ボディ コンバット45			12:30~13:00 市川 茂子			12:00	☆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階マシンジム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。			
45	12:30~13:15 (タオル一枚ご持参し てください)			12:30~13:00 高橋 あゆみ			12:30~13:00 ボディ コンバット30			12:30~13:00 KAORI			12:30~13:00 ホットヨガ (温度調整)			12:30~13:00 AKI			12:00	☆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階マシンジム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。			
12:00	12:30~13:00 ボディパンプ45			12:30~13:00 山口 智成			12:30~13:00 高橋 あゆみ			12:30~13:00 ボディ コンバット45			12:30~13:00 ホットヨガ (姿勢改善)			12:30~13:00 AKI			12:00	☆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階マシンジム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	12:30~13:15 (ホットヨガ 姿勢改善)			12:30~13:00 高橋 あゆみ			12:30~13:00 ボディ コンバット45			12:30~13:00 KAORI			12:30~13:00 ホットヨガ (温度調整)			12:30~13:00 AKI			12:00	☆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階マシンジム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。			
30	12:30~14:15 ボディジャム45			12:30~13:00 山口 智成			12:30~13:00 高橋 あゆみ			12:30~13:00 KAORI			12:30~13:00 ホットヨガ (やさしいトックス)			12:30~13:00 AKI			12:00	☆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階マシンジム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。			
45	12:30~14:15 ボディジャム45			12:30~13:00 高橋 あゆみ			12:30~13:00 高橋 あゆみ			12:30~13:00 KAORI			12:30~13:00 ホットヨガ (やさしいトックス)			12:30~13:00 AKI			12:00	☆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階マシンジム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。			
13:00	13:30~14:15 ボディジャム45			13:30~14:15 高橋 あゆみ			13:30~14:15 高橋 あゆみ			13:30~14:15 KAORI			13:30~14:15 ホットヨガ (やさしいトックス)			13:30~14:15 AKI			13:00	☆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階マシンジム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	13:30~14:15 ボディジャム45			13:30~14:15 高橋 あゆみ			13:30~14:15 高橋 あゆみ			13:30~14:15 KAORI			13:30~14:15 ホットヨガ (やさしいトックス)			13:30~14:15 AKI			13:00	☆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階マシンジム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。			
30	13:30~14:15 ボディジャム45			13:30~14:15 高橋 あゆみ			13:30~14:15 高橋 あゆみ			13:30~14:15 KAORI			13:30~14:15 ホットヨガ (やさしいトックス)			13:30~14:15 AKI			13:00	☆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階マシンジム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。			
45	13:30~14:15 ボディジャム45			13:30~14:15 高橋 あゆみ			13:30~14:15 高橋 あゆみ			13:30~14:15 KAORI			13:30~14:15 ホットヨガ (やさしいトックス)			13:30~14:15 AKI			13:00	☆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階マシンジム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。			
14:00	14:00~15:00 ボディキネシス			14:00~15:00 高橋 あゆみ			14:00~15:00 高橋 あゆみ			14:00~15:00 KAORI			14:00~15:00 ホットヨガ (アシュタンガ パワーフロー®)			14:00~15:00 AKI			14:00	☆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階マシンジム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	14:45~15:15 初中級 ダンスエアロ(VR)			14:45~15:15 高橋 あゆみ			14:45~15:15 高橋 あゆみ			14:45~15:15 KAORI			14:45~15:15 ホットヨガ (アシュタンガ パワーフロー®)			14:45~15:15 AKI			14:00	☆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階マシンジム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。			
30	15:30~16:00 初級ヒップホップ(VR)			15:30~16:00 空手 (5歳~小学3年生)			15:30~16:00 空手 (4歳~小学1年)			15:30~16:00 KAORI			15:30~16:00 ホットヨガ (低温ホットストレッチ)			15:30~16:00 AKI			15:00	☆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。 			