

## 2026年2月23日(月)祝日スタジオ・プールタイムテーブル

時間	Aスタジオ 定員51名	Bスタジオ 定員23名	プール 10:00~17:30
10:00 15 30 45			
11:00 15 30 45	10:45~11:45 ZUMBA 長谷川 雅代	10:30~11:00 ホットヨガ(姿勢改善) 高橋 あゆみ 強度:低 11:15~12:00 ホットヨガ(美脚美尻) 高橋 あゆみ 強度:高	11:00~11:30 初級スイム (クロール) 市川 茂子 定員30名
12:00 15 30 45	12:00~13:00 ボディアタック60 高木 淳里	12:15~13:15 ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー®) 高橋 あゆみ 強度:高	11:45~12:30 アクアビクス 市川 由紀子 定員48名
13:00 15 30 45	13:15~14:00 ボディパンプ45 山口 智成	13:30~14:00 ホットストレッチ(筋膜リリース) 高木 淳里 強度:弱	12:45~13:30 中級スイム(クロール/ターン) 小松 秀樹 定員40名
14:00 15 30 45	14:15~15:15 ボディジャム60 山口 智成	温度調整	13:45~14:15 上級スイム(トレーニング) 宮崎 裕貴 定員30名
15:00 15 30 45			ジュニアスイミング 14:30~15:30 2レーン使用
16:00 15 30 45	16:00~16:30 全身ストレッチ VR	16:00~18:00 空手 お子様スクール	ジュニアスイミング 15:30~18:00 全レーン使用不可
17:00 15 30 45	16:45~17:30 初中級エアロ VR		
18:00 18:00 以降			

### 無人営業時間

☆プールレッスン参加までの流れ☆

★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。

- 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。
- 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。

### ★スタッフ在館時間★

### ★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

日曜 祝日	受付 10:00~17:00 プール 10:00~17:30 ジム 10:00~17:30	日曜・祝日	ジム18:00~翌朝10:00
		備考	上記時間帯はプール,2階ロッカー,浴室,サウナはご利用いただけません
備考	※上記の時間はレギュラーカー会員様及び通常シニア会員様の施設利用時間となります。 ※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。 ※24Hレギュラーカー会員様は営業時間中いつでもジムエリアをご利用いただけます。		 スポーツアカデミー プランチ 札幌月寒