

## 2026年2月11日(水)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	10:30~11:15 ダンス初級 阿部 佑哉	10:30~11:30 ホットヨガ(ベーシック) Yukari 強度:中	ジュニアスイミング 10:15~10:50 2レーン使用
45			11:00~11:45 アクアピクス 小島 留美子 定員:48名
11:00			
15			
30	11:30~12:30 ボディバランス60 石丸 美奈	11:45~12:15 ホットヨガ(リラックス) Yukari 強度:弱	12:00~12:30 初級スイム(バタフライ) 瀬崎 有紀 定員:20名
45			
12:00			
15			
30			
45			
13:00	13:00~14:00 ボディパンプ60 山口 智成	12:45~13:45 ホットヨガ AKI 強度:中	12:45~13:30 中級スイム(平泳ぎ) 瀬崎 有紀 定員:30名
15			
30			
45			
14:00			
15	14:15~15:00 ボディコンバット45 山口 智成	14:00~14:45 ホットヨガ(ボディメイク) AKI 強度:高	ジュニアスイミング 14:30~15:30 2レーン使用
30			
45			
15:00			
15			
30			
45			
16:00	15:30~16:30 中級ダンスエアロ VR	温度調整	
15			
30			
45			
17:00	16:00~18:00 avex dance master お子様スクール	16:00~18:00 バレエ 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
15			
30			
45			
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