

2022年11月3日(木) 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42名	Bスタジオ 定員17名	プール 10:00~17:30
10:00			
15		LES MILLS	
30			10:15~10:45 中級平泳ぎ 盛 保宏 定員40名
45	10:30~11:15 エアロ中級 Mia	10:30~11:15 ボディバランス(ストレングス) 工藤 青空	
11:00			11:00~11:30 ウォーターボードヨガ 中村 忍 定員12名
15	LES MILLS	温度調整	
30			11:45~12:15 初めてクロール(姿勢・キック) 市川 茂子 定員30名
45	11:45~12:45 テック+ボディパンプ45 工藤 青空	12:00~13:00 ホットヨガ(リフレッシュヨガ) 中村 忍	12:30~13:00 初級クロール(呼吸・キック) 市川 茂子 定員30名
12:00			
15			
30	LES MILLS	温度調整	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>当日の祝日プログラムを楽しもう!!</p> <p>楽しむポイント① 当日はプールヨガ、ホットヨガとヨガ三昧!! どちらも受けて更に良い姿勢を手に入れましょう。</p> <p>楽しむポイント② スタジオレッスン後にリフレッシュも兼ねて プールレッスンに参加しましょう!!プールが 初めての方にも安心な浮き方、立ち方から 始められる内容です!!</p> </div>
45	13:10~14:10 ボディジャム 山口 智成	13:30~14:15 ホットヨガ(姿勢改善ヨガ) 坂本 里佳	
13:00			
15	LES MILLS	温度調整	
30	14:30~15:30 テック+ボディアタック45 山口 智成	14:35~15:35 ホットヨガ(デトックスヨガ) 坂本 里佳	
45			<p>Jrレッスン利用コース案内</p> <p>①13:20~13:55 ベビースイミング(2レーン使用)</p> <p>②14:45~15:35 幼児コース(2レーン使用)</p> <p>③15:30~18:00 ジュニアコース(6レーン使用)</p> <p>※上記の時間帯は成人会員様のプール利用 はできません。ご了承ください。 幼児コース時間帯のみ一部利用可能です。</p>
15:00			
15			
30			
45		温度調整	
16:00	16:00~17:00 チアダンス カルチャー講座	15:55~16:40 ホットピラティス AYA	
17:00	17:00~18:00 チアダンス(5歳~小学生) カルチャー講座	17:30 Bスタジオ利用終了	
18:00			

★バーチャルレッスン★

タイムテーブル内こちらのマークがついたプログラムはスクリーンに映し出された映像でどなたでも気軽にご参加ができます。当日のプログラムについてはこちらをご確認ください。



☆プールレッスン参加までの流れ☆

- ①レッスン参加ご希望の方はレッスン開始時間30分前よりプールサイドに記載する場所を設置致しますので名簿にて氏名をご記入ください。
- ②レッスン開始10分前に、レッスン参加受付を締め切ります。
■定員を超えた場合→プールサイドにて抽選致します。
■定員に満たない場合→引き続き、参加の受付を致します。

☆スタジオレッスン参加までの流れ☆

- ①スタジオ予約アプリにて実施致します。
※詳しくは店舗までお問い合わせください。
- ②整理券を配布いたします。
2階マシンジムカウンターにてレッスン開始1時間前にお並び頂きレッスン開始35分前に配布いたします。



スポーツアカデミー
ブランチ 札幌月寒

2022年11月3日（木）祝日Aスタジオタイムテーブル(ノースタッフタイム)

時間	Aスタジオ 定員42名	Bスタジオ 定員17名	プール
18:00	 15 	Bスタジオ利用終了	プール利用終了
18:30	18:20~19:05 レズミルズコア45 バーチャル		
19:00	 15 		
19:30	19:20~19:50 グリット30 バーチャル		
20:00	 15 		
20:30	20:10~20:55 ボディコンバット45 バーチャル		
21:00	 15 		
21:30	21:15~21:45 ボディパンプ30 バーチャル		
22:00	 15 		
22:30	22:15~22:45 ジバム30 バーチャル		
23:00	 15 		
23:30	23:10~23:40 レズミルズコア バーチャル		
0:00			

10:00~18:00のプログラムは表面

★バーチャルレッスン★



←タイムテーブル内こちらのマークがついたプログラムは
スクリーンに映し出された、映像でどなたでも気軽にご参加ができます。

★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★

平日	受付	10:00~21:00	平日(水~金)	ジム・スタジオ	23:00~翌朝10:00
	プール	10:00~22:00	土曜	ジム・スタジオ	21:00~翌朝10:00
	ジム	10:00~22:30	日曜・祝日	ジム・スタジオ	18:00~翌朝10:00
土曜	受付	10:00~18:00	※	ジム	月曜日 23:00~水曜日10:00
	プール	10:00~20:30	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。	
	ジム	10:00~20:30			
日曜 祝日	受付	10:00~17:00			
	プール	10:00~17:30			
	ジム	10:00~17:30			

※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。



【施設情報】
営業・イベント・代行等の情報は
こちらをご確認ください。
