

スポーツアカデミーランチ札幌月寒 スタジオ・プール タイムテーブル 2022年10月~12月

時間	月			火	水			木	金			土	日			時間	バーチャルレッスン	
	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
8:00	8:00~8:30 ボディバンプ バーチャル				8:00~8:30 グリット バーチャル			8:00~8:30 ボディバンプ バーチャル			8:00~8:30 ボディバンプ バーチャル			8:00~8:30 ボディバンプ バーチャル			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。
9:00	9:00~9:30 レズミルズコア バーチャル				9:00~9:30 ボディバンプ バーチャル			9:00~9:30 ボディバンプ バーチャル			9:00~9:30 レズミルズコア バーチャル			9:00~9:30 ボディバンプ バーチャル			9:00	①レッスン参加ご希望の方は、開始時間30分前よりプールサイドに設置されている名簿に氏名をご記入ください。
10:00					9:30~10:15 朝活 ホットスペース						9:30~10:15 朝活 ホットスペース						10:00	②レッスン開始10分前に参加受付を締め切ります。
11:00	10:30~11:15 ZUMBA GOLD 三浦 瑞江	11:00~11:45 フラダンス Mayumi	11:00~11:45 上級スイム 4泳法 本田 真紀子		10:30~11:15 ボディバンプ45 ストレッチ 石丸 美奈	10:45~11:45 ホットヨガ Yukari	10:45~11:45 初めてアクア	10:30~11:30 健美操 玉山 尚子	11:00~11:30 エアロ初級 Mia	10:45~11:30 エアロ初級 佐伯 ともえ	10:30~11:15 エアロ初級	10:30~11:30 ZUMBA 後藤 玲奈	10:30~11:30 ホットヨガ AKI	10:30~11:15 ボディバンプ30 ストレッチ 小島 留美子	10:30~11:00 アディダスヨガ 工藤 青空	9:30~11:00 朝活 ホットスペース	11:00	■定員を超えた場合→プールサイドにて抽選致します。
12:00	11:30~12:15 エアロ初級	12:00~12:45 健美操 竹村 かおる	12:00~12:30 初級スイム 4泳法 市川 茂子 定員40名		11:30~12:00 ボディバンプ30 内田 敬夫	NEW!! 12:00~12:30 ホットストレッチ 羽富 健晃	12:15~12:45 初級スイム 4泳法 羽富 健晃	12:00~12:30 ホットヨガ (ハタヨガ) 玉山 尚子	12:00~12:30 ホットヨガ (ハタヨガ) Mia	11:30~12:00 初級スイム 4泳法 川口 弘美 定員40名	12:00~12:30 ホットヨガ (アシュタンガピキナー) 宮本 拓也	11:30~12:15 ダンスエアロ 山下 斗真	11:45~12:15 ホットヨガ (脂肪燃焼) AKI	11:45~12:30 中級スイム 4泳法 定員40名 玉川 貴裕	11:30~12:15 ボディバンプ30 ストレッチ 小島 留美子	11:30~12:15 ホット ピラティス AYA	12:00	■定員に満たない場合→引き続き、参加の受付を致します。
13:00	12:30~13:00 ボディバンプ30 羽富 健晃	13:00~13:45 温度調整	13:00~13:45 アカアピクス		12:20~12:50 ボディ コンバット30 内田 敬夫	12:45~13:30 ホットヨガ ボディメイクフロー 高橋 カオリ	13:00~13:45 中級スイム 4泳法 羽富 健晃	13:00~13:45 ホットヨガ (姿勢改善) 坂本 里佳	13:00~13:45 ホットヨガ (姿勢改善) 坂本 里佳	12:30~13:00 中級スイム 4泳法 市川 茂子 定員40名	13:00~13:45 ホットヨガ (姿勢改善) 坂本 里佳	12:15~12:45 初級スイム 4泳法 本田 真紀子 石丸 美奈	12:30~13:00 ホットヨガ (ボディメイク) AKI	12:35~13:50 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可	12:45~13:30 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	13:15~13:55 ホットヨガ (寝たまま) 市川 由紀子 定員48名	13:00	■定員に満たない場合→引き続き、参加の受付を致します。
14:00	13:15~14:00 ボディバンプ45 山口 智成	14:00~14:45 NEW!! 14:15~14:45 ボディ コンバット30 内田 敬夫	14:45~15:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		13:15~14:15 ストレッチーズ 平川 美知子	14:00~14:30 ボディバンプ30 石丸 美奈	14:45~15:40 幼児コース 市川 茂子 定員40名	14:00~14:45 ホットヨガ (デトックス) 坂本 里佳	14:00~14:45 ホットヨガ (デトックス) 坂本 里佳	14:00~14:30 ボディバンプ30 工藤 青空	14:45~15:40 幼児コース 山口 智成	13:15~13:35 ボディバンプ 内田 敬夫	13:30~14:15 ピラティス 市川 由紀子 定員48名	14:00~14:45 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	14:00~14:30 アディダスヨガ 工藤 青空	14:15~14:45 ホットヨガ (寝たまま) 市川 由紀子 定員48名	14:00	③ご利用時はマスクを必ず着用してください。
15:00	14:30~15:00 NEW!! 14:15~14:45 ボディ コンバット30 内田 敬夫	15:00~15:30 ホットお腹シェイブ 内田 敬夫	15:45~16:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		14:30~15:00 シバム バーチャル	14:45~15:15 ピラティス 石丸 美奈	15:00~15:30 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	15:00~15:30 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	15:00~15:30 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	14:45~15:40 幼児コース 山口 智成	15:00~15:45 ※成人会員 フリー遊泳可	13:50~14:15 NEW!! ボディバンプ バーチャル	14:15~15:00 ピラティス 市川 由紀子 定員48名	14:45~15:40 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	14:30~15:00 アディダスヨガ 工藤 青空	14:45~15:40 ホットヨガ (寝たまま) 市川 由紀子 定員48名	15:00	④ご利用時はマスクを必ず着用してください。
16:00	15:30~16:00 空手 (5歳~小学3年生)		16:00~16:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		15:15~15:45 ボディバンプ バーチャル	16:00~17:00 バレエ (4歳~小学1年生)	16:00~16:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	16:00~16:40 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	16:00~16:40 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	15:45~16:40 幼児コース 山口 智成	16:00~16:45 ※成人会員 フリー遊泳可	14:15~15:00 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	14:30~15:00 ピラティス 市川 由紀子 定員48名	15:15~15:45 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	15:00~15:30 アディダスヨガ 工藤 青空	15:15~16:00 ホットヨガ (ベニッシュ) 中村 忍	16:00	⑤ご利用時はマスクを必ず着用してください。
17:00	16:30~17:00 空手 (小学4年生~中学生)		16:45~17:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		16:00~17:00 バレエ (4歳~小学1年生)	16:45~17:30 ジュニア スイミング	16:45~17:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	16:45~17:40 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	16:45~17:40 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	16:45~17:40 幼児コース 山口 智成	16:45~17:45 ※成人会員 フリー遊泳可	14:30~15:00 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	14:45~15:40 ピラティス 市川 由紀子 定員48名	15:45~16:40 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	15:30~16:00 アディダスヨガ 工藤 青空	16:15~17:00 ホットヨガ (フロア) 中村 忍	17:00	⑥ご利用時はマスクを必ず着用してください。
18:00	17:30~18:00 カルチャー講座 空手 (小学4年生~中学生)		17:45~18:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		17:00~18:00 バレエ (4歳~小学1年生)	17:45~18:00 ジュニア スイミング	17:45~18:40 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	17:45~18:40 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	17:45~18:40 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	17:45~18:40 幼児コース 山口 智成	17:45~18:45 ※成人会員 フリー遊泳可	14:45~15:40 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	15:00~15:40 ピラティス 市川 由紀子 定員48名	16:00~16:40 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	15:45~16:40 アディダスヨガ 工藤 青空	16:30~17:00 ホットヨガ (ベニッシュ) 中村 忍	18:00	⑦ご利用時はマスクを必ず着用してください。
19:00	18:30~19:00 ボディバンプ30 Kimihiko	19:00~19:45 ZUMBA 長谷川 雅代	19:00~19:45 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		18:15~18:45 フラダンス Mayumi	18:45~19:30 バレエ (4歳~小学1年生)	19:00~19:45 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	19:00~19:45 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	19:00~19:45 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	19:00~19:45 幼児コース 山口 智成	19:00~19:45 ※成人会員 フリー遊泳可	15:00~15:40 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	15:15~16:00 ピラティス 市川 由紀子 定員48名	16:00~16:40 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	15:45~16:40 アディダスヨガ 工藤 青空	16:45~17:00 ホットヨガ (フロア) 中村 忍	19:00	⑧ご利用時はマスクを必ず着用してください。
20:00	19:30~20:00 ボディバンプ30 Kimihiko	20:00~20:30 NEW!! 20:30~21:00 ボディバンプ30 Kimihiko	20:00~20:45 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		19:00~19:30 フラダンス Mayumi	19:15~19:45 ジュニア スイミング	20:00~20:45 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	20:00~20:45 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	20:00~20:45 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	20:00~20:45 幼児コース 山口 智成	20:00~20:45 ※成人会員 フリー遊泳可	16:00~16:40 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	16:15~17:00 ピラティス 市川 由紀子 定員48名	16:45~17:00 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	16:00~16:40 アディダスヨガ 工藤 青空	17:00~17:30 ホットヨガ (フロア) 中村 忍	20:00	⑨ご利用時はマスクを必ず着用してください。
21:00	20:30~21:00 ボディバンプ30 Kimihiko	20:45~21:15 NEW!! 21:00~21:30 ボディバンプ30 Kimihiko	20:45~21:45 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		19:45~20:30 ボディバンプ30 山口 智成	20:00~20:30 ウオーターボード 渡辺 かおり	20:45~21:45 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	20:45~21:45 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	20:45~21:45 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	20:45~21:45 幼児コース 山口 智成	20:45~21:45 ※成人会員 フリー遊泳可	16:45~17:00 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	16:30~17:00 ピラティス 市川 由紀子 定員48名	17:00~17:30 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	16:45~17:00 アディダスヨガ 工藤 青空	17:30~18:00 ホットヨガ (ベニッシュ) 中村 忍	21:00	⑩ご利用時はマスクを必ず着用してください。
22:00	21:45~22:15 NEW!! 22:00~22:30 ボディバンプ30 Kimihiko	22:00~22:30 NEW!! 22:30~23:00 ボディバンプ30 Kimihiko	22:00~22:45 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		20:30~21:00 ボディバンプ30 山口 智成	21:00~21:30 ホットヨガ (フロア) AKI	22:00~22:45 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	22:00~22:45 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	22:00~22:45 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	22:00~22:45 幼児コース 山口 智成	22:00~22:45 ※成人会員 フリー遊泳可	17:00~17:30 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	16:45~17:00 ピラティス 市川 由紀子 定員48名	17:30~18:00 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	17:00~17:30 アディダスヨガ 工藤 青空	18:00~18:30 ホットヨガ (ベニッシュ) 中村 忍	22:00	⑪ご利用時はマスクを必ず着用してください。
23:00	22:45~23:15 NEW!! 23:00~23:30 ボディバンプ30 Kimihiko	23:00~23:30 NEW!! 23:30~24:00 ボディバンプ30 Kimihiko	23:00~23:45 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		21:45~22:30 ボディバンプ30 山口 智成	22:30~23:00 ホットヨガ (フロア) AKI	23:00~23:45 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	23:00~23:45 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	23:00~23:45 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	23:00~23:45 幼児コース 山口 智成	23:00~23:45 ※成人会員 フリー遊泳可	17:30~18:00 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	17:15~18:00 ピラティス 市川 由紀子 定員48名	18:00~18:30 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	17:30~18:00 アディダスヨガ 工藤 青空	18:30~19:00 ホットヨガ (ベニッシュ) 中村 忍	23:00	⑫ご利用時はマスクを必ず着用してください。
0:00			23:00~23:45 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可		23:00~23:30 ボディバンプ30 山口 智成	23:30~24:00 ホットヨガ (フロア) AKI	23:00~23:45 幼児コース ※成人会員 フリー遊泳可	23:00~23:45 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	23:00~23:45 ホットお腹シェイブ 羽富 健晃	23:00~23:45 幼児コース 山口 智成	23:00~23:45 ※成人会員 フリー遊泳可	18:00~18:30 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	17:45~18:00 ピラティス 市川 由紀子 定員48名	18:30~19:00 ボディバンプ ZUMBA 後藤 玲奈	18:00~18:30 アディダスヨガ 工藤 青空	19:00~19:30 ホットヨガ (ベニッシュ) 中村 忍	0:00	⑬ご利用時はマスクを必ず着用してください。

ジムエリアのみご利用可となりません

バーチャルレッスン

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。

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、開始時間30分前よりプールサイドに設置されている名簿に氏名をご記入ください。

②レッスン開始10分前に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☆

スタジオ予約アプリでのご参加となります。

※詳細はスタジオ予約アプリ紙をお見逃しなくスタッフまでお問い合わせください。

★2階ストレッチエリア利用方法★

①最大利用人数は6名です。

②利用後は、アルコールの消毒をお願い致します。

③ご利用時はマスクを必ず着用してください。

④ストレッチエリアでの会話はご遠慮ください。

レッスン変更

担当者変更

時間変更

LESMILLSショート

LESMILLS パーソナルトレーニング始動します!

テクニクを磨き楽しさ・効果UPを狙います!詳しくはお気軽にスタッフまで!

LESMILLS ショートプログラム始動します!

初めての方も安心!より短時間で、集中して行いやすいクラスです。

スタジオ定員数

平日	土曜	日曜/祝日
受付 10:00~21:00 ブルー 10:00~22:00 ジム 10:00~22:30	受付 10:00~18:00 ブルー 10:00~20:30 ジム 10:00~20:30	受付 10:00~17:00 ブルー 10:00~17:30 ジム 10:00~17:30

★ご利用時間帯★

※上記時間帯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。

※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ご利用いただけます。

ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間

平日	火曜	土曜	日曜/祝日
ジム・スタジオ 23:00~翌朝10:00	ジム 0:00~23:59 ジム・スタジオ 21:00~翌朝10:00	ジム・スタジオ 18:00~翌朝10:00	

スポーツアカデミー ランチ札幌月寒

一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

※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。

※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。