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　　２０２３年１月～３月　　1/4修正版

月

Aスタジオ
- 8：00～8：30 ボディパンプ バーチャル
- 9：00～9：30 レズミルズコア バーチャル
- 10：30～11：15 ZUMBA GOLD 三浦　瑞江
- 11：30～12：15 エアロ初中級 光安　裕子
- 12：30～13：15 ボディパンプ45 ★山口　智成
- 13：35～14：05 ボディコンバット30 羽富　健晃
- 14：20～14：50 アディダスヨガ 羽富　健晃
- 15：15～16：00 シバム バーチャル
- 16：15～16：45 グリット ストレングス バーチャル
- 17：00～17：30 グリット アスレティック バーチャル
- 17：45～18：15 グリット カーディオ バーチャル
- 18：30～19：00 レズミルズコア バーチャル
- 19：15～20：00 ZUMBA 長谷川　雅代
- 20：15～21：00 ボディコンバット45 ★Kimihiko
- 21：15～22：00 ボディパンプ45 ★Kimihiko
- 22：15～22：45 レズミルズコア バーチャル
- 23：00～ノースタッフタイム

Bスタジオ
- 10：30～11：00 フラダンス Mayumi
- 温度調整
- 11：15～11：45 ホットフラ(低温) Mayumi
- 温度調整
- 12：15 - 12：45 お腹シェイプ 日隈　佳奈
- 温度調整
- 13：15～13：45 ホットヨガ（パワー） NANA
- 14：00～14：45 ホットヨガ（フロー） NANA
- 15：00～15：30 ホット筋膜リリース 羽富　健晃
- 温度調整
- 16：00～17：00 空手 (5歳～小学3年生) カルチャー講座
- 17：00～18：00 空手 (小学4年生～中学生) カルチャー講座
- 温度調整
- 18：30～19：00 ホットヨガ（太陽礼拝） 高橋　カオリ
- 19：15～20：15 ホットピラティス 高橋　カオリ
- 20：30～21：00 ホットヨガ 長谷川　雅代
- 21：15～22：30 夜活 ホットスペース
- Bスタジオ利用終了

プール
- 10：30～11：15 上級スイム ≪４泳法≫ ★本田　真紀子
- 11：30～12：00 初級スイム ≪クロール・背泳ぎ≫ 市川　茂子
- 12：15～12：45 初めてクロール ≪キックストローク≫ 市川　茂子
- 13：00～13：45 アクアビクス 市川　由紀子 定員４８名
- 14：45～15：40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15：30～19：30 ジュニアスイミング ※成人会員様のプール利用は出来ません。19:30～19:45まで選手クラスの練習で3レーン使用致します。
- 20：00～20：30 初級スイム ≪４泳法≫ 小松　秀樹
- 20：45～21：15 中級スイム ≪４泳法≫ ★小松　秀樹 定員３０名
- プール利用　終了

火

ジムエリアのみご利用可能となります

水

Aスタジオ
- 8：00～8：30 グリット アスレティック バーチャル
- 9：00～9：30 ボディコンバット バーチャル
- 10：30～11：15 ボディバランス45 ストレングス 石丸　美奈
- 11：30～12：00 ボディコンバット30 羽富　健晃
- 12：15～12：45 アディダスヨガ 石丸　美奈
- 13：00～14：00 ストレッチーズ 平川　美知子
- 14：15～15：00 シバム バーチャル
- 15：15～15：45 ボディコンバット バーチャル
- 16：15～16：45 グリット ストレングス バーチャル
- 17：00～17：30 グリット アスレティック バーチャル
- 17：45～18：15 グリット カーディオ バーチャル
- 18：30～19：00 レズミルズコア バーチャル
- 19：15～19：45 シバム バーチャル
- 20：10～20：55 ボディパンプ45 ★山口　智成
- 21：15～22：00 ボディコンバット ★山口　智成
- 22：30～23：00 ボディパンプ バーチャル
- 23：00～ノースタッフタイム
- 23：30～24：00 シバム バーチャル

Bスタジオ
- 9：30～10：15 朝活 ホットスペース
- 10：30～11：00 ホットヨガ（リラックス） Yukari
- 11：15～12：00 ホットヨガ（ベーシック） Yukari
- 12：15～12：45 ホットストレッチ 羽富　健晃
- 13：00～13：30 ホット ピラティス 高橋　カオリ
- 13：45～14：15 ホットヨガ（ボディメイクフロー） 高橋　カオリ
- 温度調整
- 14：45～15：15 ピラティス 石丸　美奈
- 16：00～17：00 バレエ (4歳～小学1年生) カルチャー講座
- 17：00～18：00 バレエ (4歳～小学1年生) カルチャー講座
- 19：15～19：45 ホットヨガ（フロー） AKI
- 20：00～20：30 ホットヨガ AKI
- 21：15～22：30 夜活 ホットスペース
- Bスタジオ利用終了

プール
- 10：15～10：50 ベビースイミング
- 11：00～11：45 初めてアクア 小島　留美子 定員４８名 定員４０名
- 12：15～12：45 初級スイム ≪４泳法≫ 瀬崎　有紀
- 13：00～13：45 中級スイム ≪４泳法≫ ★瀬崎　有紀 定員４０名
- 14：45～15：40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15：30～19：30 ジュニアスイミング ※成人会員様のプール利用は出来ません。19:30～19:45まで選手クラスの練習で3レーン使用致します。
- 20：00～20：30 水中パワートレーニング 渡辺　かおり
- 20：45～21：15 中級スイム ≪４泳法≫ ★佐々木　美保 定員３０名
- プール利用　終了

木

Aスタジオ
- 8：00～8：30 ボディパンプ バーチャル
- 9：00～9：30 シバム バーチャル
- 10：30～11：30 健美躁 玉山　尚子
- 11：45～12：30 エアロ中級 ★Mia
- 12：45～13：15 ボディバランス30 工藤　青空
- 13：30～14：15 ボディパンプ45 ★工藤　青空
- 14：35～15：20 ボディコンバット45 ★山口　智成
- 16：00～17：00 チアダンス カルチャー講座
- 17：00～18：00 チアダンス（５歳～小学生） カルチャー講座
- 18：55～19：25 ボディパンプ30 工藤　青空
- 19：45～20：45 ボディジャム60 ★山口　智成
- 21：00～21：45 テック＋ ボディアタック30 山口　智成
- 22：00～22：30 レズミルズコア バーチャル
- 23：00～ノースタッフタイム
- 23：30～24：00 レズミルズコア バーチャル

Bスタジオ
- 10：30～11：15 エアロ初級 Mia
- 温度調整
- 11：45～12：15 ホットヨガ（ハタヨガ） 玉山　尚子
- 温度調整
- 12：45～13：30 ホットヨガ（姿勢改善） 坂本　里佳
- 13：45～14：30 ホットヨガ（デトックス） 坂本　里佳
- 18：45～19：30 ホットヨガ（身体バランス） Risako
- 19：45～20：15 ホットストレッチ 工藤　青空
- 温度調整
- 20：45～21：15 ボディバランス 佐々木　美保
- 21：30～22：00 アディダスヨガ 佐々木　美保
- Bスタジオ利用終了

プール
- 10：30～11:15 上級スイム ≪４泳法≫ ★持久＆テック≫ 盛　保宏
- 11：30～12：00 初級スイム ≪４泳法≫ 川口　弘美
- 12：15～12：45 中級スイム ≪４泳法≫ ★市川　茂子
- 13：00～13：30 初めてクロール ≪キック・ストローク≫ 市川　茂子
- 13:20～13:55 ベビースイミング ※成人会員フリー遊泳
- 14：45～15：40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15：30～19：30 ジュニアスイミング ※成人会員様のプール利用は出来ません。19:30～19:45まで選手クラスの練習で3レーン使用致します。
- 20：00～20：30 アクアビクス 市川　由紀子 定員３６名
- 20：45～21：15 初めてクロール ≪キック・ストローク≫ 辰橋　捺菜美
- プール利用　終了

金

Aスタジオ
- 8：00～8：30 ボディコンバット バーチャル
- 9：00～9：30 レズミルズコア バーチャル
- 10：30～11：15 エアロ初級 佐伯　ともえ
- 11：30～12：30 骨盤エクササイズ 佐伯　ともえ
- 12：45～13：00 レズミルズコア バーチャル
- 13：15～14：00 ダンスエアロ 後藤　香織
- 14：15～15：00 ボディアタック45 ★山口　智成
- 15：15～15：45 ボディコンバット30 羽富　健晃
- 16：15～16：45 グリット ストレングス バーチャル
- 17：00～17：30 グリット アスレティック バーチャル
- 17：45～18：15 グリット カーディオ バーチャル
- 18：30～19：00 シバム バーチャル
- 19：15～19：45 レズミルズコア バーチャル
- 20：00～20：45 ボディコンバット45 ★畑瀬　拓哉
- 21：00～21：45 ボディアタック45 ★畑瀬　拓哉
- 22：00～22：30 グリット バーチャル
- 23：00～ノースタッフタイム
- 23：30～24：00 シバム バーチャル

Bスタジオ
- 9：30～10：15 朝活 ホットスペース
- 10：30～11：15 ホットヨガ（モーニングフロー） Ayumi
- 11：30～12：30 ホットヨガ（アシュタンガビギナー） 宮本　拓也
- 12：45～13：15 ホット筋膜リリース 羽富　健晃
- 13：30～13：50 ホットお腹シェイプ 羽富　健晃
- 温度調整
- 14：15～15：00 ジャズダンス 後藤　香織
- 15：15～15：45 ボディバランス30 石丸　美奈
- 16：30～17：30 ジャズファンク（6歳～小学３年生） カルチャー講座
- 18：30～19：15 ホットヨガ（ダイエット） 後藤　玲奈
- 19：30～20：30 ホットヨガ（脂肪燃焼） AKI
- 20：45～21：15 ホットヨガ AKI
- 21：30～22：30 夜活 ホットスペース
- Bスタジオ利用終了

プール
- 11：00 ～ 11：45 水中ストレッチ 小島　留美子 定員４８名 定員３０名
- 12：15～12：45 初級スイム ≪クロール・背泳ぎ≫ 本田　真紀子
- 13：00～13：45 中級スイム ≪4泳法≫ ★岩佐　美智子 定員３０名
- 14：45～15：40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15：30～19：30 ジュニアスイミング ※成人会員様のプール利用は出来ません。19:30～19:45まで選手クラスの練習で3レーン使用致します。
- 定員３０名
- 19：45～20：15 中級スイム ≪4泳法≫ ★玉川　貴裕
- 20：30～21：00 初級スイム ≪4泳法≫ 盛　保宏 定員３０名
- プール利用　終了

土

Aスタジオ
- 8：00～8：30 ボディパンプ バーチャル
- 9：00～9：30 グリット アスレティック バーチャル
- 10：30～11：15 ZUMBA 後藤　玲奈
- 11：30～12：15 ダンスエアロ 山下　斗真
- 12：30～13：15 ボディバランス45 石丸　美奈
- 13：30～14：00 アディダスヨガ 石丸　美奈
- 14：15～15：00 ボディジャム45 ★山口　智成
- 15：15～16：00 レズミルズコア バーチャル
- 16：30～17：00 ボディバランス30 羽富　健晃
- 17：15～18：00 ボディコンバット45 ★羽富　健晃
- 18：15～19：00 ボディパンプ バーチャル
- 19：15～20：00 レズミルズコア バーチャル
- 20：15～21：00 シバム バーチャル
- 21：00～ノースタッフタイム
- 21：15～22：00 ボディコンバット バーチャル
- 22：30～23：00 ボディパンプ バーチャル
- 23：30～24：00 レズミルズコア バーチャル

Bスタジオ
- 9：30～10：15 朝活 ホットスペース
- 10：30～11：00 ホットヨガ
- AKI
- 11：15～11：45 ホットヨガ（脂肪燃焼）
- AKI
- 12：00～13：00 ホットヨガ（ボディメイク）
- AKI
- 13：15～14：00 ホット ピラティス 杉野　佳子
- 14：15～14：45 ホット筋膜リリース 羽富　健晃
- 17：00～17：30 ホットヨガ（きつヨガ） 宮本　拓也
- 17：45～18：15 ホットヨガ（ゆるヨガ） 宮本　拓也
- 18：30～19：00 ホットお腹シェイプ 羽富　健晃
- 19：15～19：45 ホットストレッチ 羽富　健晃
- 20：00～20：30 夜活 ホットスペース
- Bスタジオ利用終了

プール
- ジュニア 11：30まで ※成人会員２コース利用可
- 11：30-11：50 ※成人会員４コース利用可
- 11：45～12：30 中級スイム ≪４泳法≫ 定員40名 ★玉川　貴裕
- 12：35～13：50 ベビースイミング ※成人会員フリー遊泳可
- 13：50～16：30 ジュニアコース ※上記時間帯は成人会員様のプール利用は出来ません。ご了承ください。 成人会員様のプール入場可能時間は16：25からとなります
- 16：30～19：10 ジュニアコース 選手コース ４レーン使用
- 19：15～19：45 中級スイム ≪４泳法≫ ★小松　秀樹
- プール利用　終了

日

Aスタジオ
- 8：00～8：30 レズミルズコア バーチャル
- 9：00～9：30 ボディコンバット バーチャル
- 10：30～11：00 アディダスヨガ 工藤　青空
- 11：15～12：00 ボディパンプ45 ★工藤　青空
- 12：30～13：15 ZUMBA 後藤　玲奈
- 13：30～14：15 レズミルズコア バーチャル
- 14：30～15：15 ボディジャム45 後藤　紗希
- 15：30～16：15 ボディコンバット45 後藤　紗希
- 16：30～17：00 ボディバランス30 工藤　青空
- 17：30～18：00 グリット アスレティック バーチャル
- 18：15～18：45 グリット ストレングス バーチャル
- 19：00～19：45 ボディパンプ バーチャル
- 20：15～21：00 ボディコンバット バーチャル
- 21：30～22：15 シバム バーチャル

Bスタジオ
- 9：30～10：15 朝活 ホットスペース
- 10：30～11：15 ホットヨガ（肩周り改善） AYA
- 11：30～12：15 ホットピラティス（ビギナー） AYA
- 12：30～13：00 ホットピラティス（中強度） AYA
- 13：15～13：45 ホットお腹シェイプ 工藤　青空
- 15：15～16：00 ホットヨガ（ベーシック） 中村　忍
- 16：15～17：00 ホットヨガ（フロー） 中村　忍
- 17：30～ノースタッフタイム
- Bスタジオ利用終了

プール
- ジュニア 11：10まで ※成人会員２コース利用可
- 11：10～11：45 ベビー＆幼児
- 12：30～13：00 初級スイム ≪4泳法≫ 玉川　貴裕
- 13：10～13：55 水中運動 市川　由紀子 定員４８名
- 14：15～14：45 ウォーターボードヨガ 中村　忍 定員１２名
- 16：00～17：30 選手２レーン使用
- プール利用　終了

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
予約となります。
※詳細はスタジオ予約アプリ
別紙をご覧頂くかスタッフまで
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。

★←スタジオやプールに慣れた方に
お勧め！中強度・中難易度～プログラム

スタジオ定員数	Aスタジオ　42名 Bスタジオ　17名

★ご利用時間★

平日※火曜除く	受付	10:00～21:00
	プール	10:00～22:00
	ジム	10:00～22:30
土曜	受付	10:00～18:00
	プール	10:00～20:30
	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

備考

※上記時間は
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 火曜除く	ジム・スタジオ 23:00～翌朝10:00
火曜	ジム 0：00～23：59
土曜	ジム・スタジオ 21:00～翌朝10:00
日曜/祝日	ジム・スタジオ 18:00～翌朝10:00

スポーツアカデミー ブランチ札幌月寒

←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

備考

※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。