

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 2023年1月~3月 1/13修正版

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間	
	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	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		
8:00	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	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	8:00	
15	8:00~8:30 ボディパンプ バーチャル			8:00~8:30 グリット アスレティック バーチャル			8:00~8:30 ボディパンプ バーチャル			8:00~8:30 ボディコンバット バーチャル			8:00~8:30 ボディコンバット バーチャル			8:00~8:30 ボディパンプ バーチャル			8:00~8:30 ボディコンバット バーチャル			8:00~8:30 ボディコンバット バーチャル	8:00
30																							15
45																							30
9:00																							45
15	9:00~9:30 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			9:00~9:30 シバム 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 レズミルズコア 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			9:00~9:30 ボディコンバット バーチャル			9:00~9:30 ボディコンバット バーチャル	9:00
30																							15
45																							30
10:00																							45
15																							15
30	10:30~11:15 ZUMBA GOLD 三浦 瑞江	10:30~11:00 フラダンス Mayumi	10:30~11:15 上級スイム 《4泳法》 * 本田 真紀子	10:30~11:15 ボディバランス45 ストレッチ 石丸 美奈	10:30~11:00 ホットヨガ (リラックス) Yukari	10:30~11:15 ベビー スイミング	10:30~11:30 健美躁 石丸 美奈	10:30~11:15 エアロ初級 Mia	10:30~11:15 上級スイム 《4泳法》 《持久&テック》 * 佐伯 ともえ	10:30~11:15 エアロ初級 Ayumi	10:30~11:15 ホットヨガ (モーニングフロー)	10:30~11:15 エアロ初級 佐伯 ともえ	10:30~11:15 ホットヨガ (アシュタンガビギナー)	10:30~11:15 ZUMBA 後藤 玲奈	10:30~11:00 ホットヨガ AKI	10:30~11:15 ジュニア 11:30まで	10:30~11:00 ボディコンバット 工藤 青空	10:30~11:15 ボディコンバット バーチャル	10:30~11:15 ボディコンバット バーチャル	10:30~11:15 ボディコンバット バーチャル	10:30~11:15 ボディコンバット バーチャル	10:30~11:15 ジュニア 11:10まで	10:00
45																							15
11:00																							30
15																							45
30																							15
45																							30
12:00																							45
15																							15
30																							30
45																							45
13:00																							15
15																							30
30																							45
45																							15
14:00																							30
15																							45
30																							15
45																							30
15:00																							45
16:00																							15
17:00																							30
18:00																							45
19:00																							15
20:00																							30
21:00																							45
22:00																							15
23:00																							30
0:00																							45

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ください。お申し込み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。

★一階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	受付 10:00~21:00
※火曜除く	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	受付 10:00~17:00
祝日	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6歳未満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	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

※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。