

# 2023年2月23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		<b>LES MILLS</b>	
30			
45	10:30~11:15 中級エアロ Mia	10:30~11:00 ボディバランス30 和田 愛花	10:30~11:15 上級スイム《4泳法》 盛 保宏 定員30名
11:00		温度調整	
15	<b>LES MILLS</b>		
30			
45	11:30~12:15 ボディコンバット45 羽富 健晃	11:30~12:15 ホットヨガ 強度(弱) (リラックスヨガ) Yukari	11:30~12:00 中級スイム《4泳法》 宮崎 裕貴 定員30名
12:00		温度調整	
15	<b>LES MILLS</b>		
30			
45	12:30~13:30 ボディパンプ 工藤 青空	12:30~13:30 ホットヨガ 強度(強) (ダイエットヨガ) Yukari	12:30~13:00 初級スイム《4泳法》 市川 茂子 定員30名
13:00			
15			
30	<b>LES MILLS</b>	温度調整	13:15~13:45 初めてクロール《キック・ストローク》 市川 茂子 定員20名
45			13:20~13:55 ベビースイミング
14:00	13:50~14:50 ボディジャム 山口 智成	14:00~14:45 ホットストレッチ 羽富 健晃	
15:00		温度調整	
15	<b>LES MILLS</b>		
30			
45	15:05~15:50 ボディアタック45 山口 智成	15:15~16:15 ホットヨガ 強度(中) (ベーシックヨガ) 小嶋 若菜	14:45~15:35 幼児コース
16:00			
15	<b>LES MILLS</b>		
30			
45	16:05~16:50 ボディバランス45 工藤 青空		15:30~18:00 ジュニアコース ※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。
17:00		16:30~17:30 ストレッチエリア(常温) ※17:30スタジオ利用終了	
18:00			
18:00以降	<b>18:00~ バーチャルプログラム</b>		

☆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。

- 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。



**スポーツアカデミー**  
ブランチ 札幌月寒

2023年2月23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	 18:00~18:45 レズミルズコア45 バーチャル	Bスタジオ利用終了	プール利用終了
19:00	 19:00~19:45 ボディパンプ45 バーチャル		
20:00	 20:00~20:45 ボディコンバット45 バーチャル		
21:00	 21:00~21:30 シバム30 バーチャル		
22:00	 21:45~22:15 グリット30 (ストレングス) バーチャル		
23:00	 22:30~23:00 レズミルズコア30 バーチャル		
0:00	 23:15~23:45 ボディコンバット30 バーチャル		

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	 【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。		
	プール	10:00~17:30			
	ジム	10:00~17:30			
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。				