

スポーツアカデミーブランズ札幌月寒 スタジオ・プール タイムテーブル 2023年4月~6月

5月10日更新版

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	Bスタジオ	プール			
8:00																	8:00	バーチャルレッスン	
8:15	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 ボディパンプ バーチャル			8:00~8:30 レズミルズコア バーチャル	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	プールレッスン参加までの流れ	
9:15	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 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	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。	
10:00																	10:00	②レッスン開始10分前に 参加受付を締め切ります。	
10:15																	10:15	■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。	
10:30	10:30~11:15 ZUMBA GOLD	10:30~11:00 フラダンス Mayumi	10:30~11:15 上級スイム 《4泳法》		10:30~11:15 ボディバランス45 ストレッチ	10:30~11:00 ホットヨガ (リラックス)	10:30~11:15 ベビー スイミング	10:30~11:30 健美操	10:30~11:15 エアロ初級	10:30~11:15 上級スイム 《4泳法》	10:30~11:15 エアロ初級	10:30~11:30 ホットヨガ (モーニングフロー)	10:30~11:15 ZUMBA	10:30~11:00 ホットヨガ (ボディメイク)	10:30~11:15 ジュニア 11:30まで ※成人会員 2コース利用可	10:30~11:15 ボディバランス	10:30~11:15 ホットヨガ (肩周リ改善)	10:30~11:15 ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース利用可	
10:45	三浦 瑞江	本田 真紀子		石丸 美奈	Yukari	11:00~11:45	玉山 尚子	Mia	佐伯 ともえ	佐伯 ともえ	佐伯 ともえ	11:00~11:45 水中 ストレッチ	後藤 玲奈	AKI	11:00~11:45 ※成人会員 4コース利用可	10:45~11:15 ボディバランス	工藤 青空	11:10~12:05	☆スタジオレッスン参加までの流れ☆
11:00																			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。
11:15	11:15~11:45 ホットフラ(低温)	11:30~12:00 初級スイム 《クロー・背泳ぎ》		11:30~12:00 ボディパンプ45	11:15~12:15 ホットヨガ	初めてアクア	玉山 尚子	温度調整	11:30~12:00 初級スイム 《4泳法》	11:30~12:00 川口 弘美	11:30~12:30 骨盤 エクササイズ	11:45~12:45 ホットヨガ (背骨調整)	11:30~12:15 ダンスエアロ	11:15~11:45 ホットヨガ (脂肪燃焼)	11:45~12:30 中級スイム 《4泳法》	11:30~12:15 ボディパンプ45	11:30~12:15 ホットピラティス (ビギナー)		プールレッスン 定員数
11:30	11:30~12:15 エアロ初級	12:00~12:30 ホットファンクショナル (低温お腹シェイプ)	12:15~12:45 初めてクロー 《キックストローク》	12:15~13:00 ボディパンプ45	12:30~13:00 ホットストレッチ 羽富 健児	中級スイム 《4泳法》	Mia	12:30~13:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	12:15~12:45 中級スイム 《4泳法》	12:15~12:45 市川 茂子	12:45~13:15 ボディバランス30	12:30~13:00 初級スイム 《クロー・背泳ぎ》	12:30~13:00 ホットヨガ	12:00~13:00 ホットヨガ	12:30~13:15 ジュニア 11:30まで ※成人会員 フリー遊泳可	12:30~13:15 ZUMBA	12:30~13:00 ホットピラティス (中強度)	12:30~13:00 初級スイム 《4泳法》	初めてスイム
11:45																			30名
12:00	12:30~13:15 ボディパンプ45	12:45~13:15 ホットストレッチ (筋力リリース)	13:00~13:45 アカアピクス	13:15~13:45 ボディ コンバット30	13:15~13:45 ホットピラティス (低温)	13:15~13:45 中級スイム 《4泳法》		13:00~13:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:15~13:45 中級スイム 《4泳法》	13:15~13:45 市川 茂子	13:00~13:45 ボディバランス30	13:00~13:30 初めてクロー 《キック・ストローク》	13:15~14:00 ボディパンプ45	13:15~14:00 ホットピラティス	13:15~14:00 ※成人会員 フリー遊泳可	13:30~14:15 ZUMBA	13:15~14:15 ホットピラティス (中強度)	13:15~14:15 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
12:15																			午前40名 午後30名
12:30	12:30~13:15 ボディパンプ45	12:45~13:15 ホットストレッチ (筋力リリース)	13:00~13:45 アカアピクス	13:15~13:45 ボディ コンバット30	13:15~13:45 ホットピラティス (低温)	13:15~13:45 中級スイム 《4泳法》		13:00~13:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	13:15~13:45 中級スイム 《4泳法》	13:15~13:45 市川 茂子	13:00~13:45 ボディバランス30	13:00~13:30 初めてクロー 《キック・ストローク》	13:15~14:00 ボディパンプ45	13:15~14:00 ホットピラティス	13:15~14:00 ※成人会員 フリー遊泳可	13:30~14:15 ZUMBA	13:15~14:15 ホットピラティス (中強度)	13:15~14:15 初級スイム 《4泳法》	中級スイム
12:45																			午前48名 午後36名
13:00	13:30~14:15 ボディパンプ45	13:45~14:15 ホットヨガ (パワー)	14:00~14:45 アカアピクス	14:15~14:45 ボディ コンバット45	14:15~14:45 ホットピラティス (低温)	14:15~14:45 中級スイム 《4泳法》		14:00~14:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	14:15~14:45 中級スイム 《4泳法》	14:15~14:45 市川 茂子	14:00~14:30 ダンスエアロ	14:00~14:30 ホットヨガ (姿勢改善)	14:15~15:00 ボディパンプ45	14:15~15:00 ホットピラティス	14:15~15:00 ※成人会員 フリー遊泳可	14:30~15:15 ZUMBA	14:15~15:15 ホットピラティス (中強度)	14:15~15:15 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
13:15																			午後40名 午後30名
13:30	14:00~14:45 ボディパンプ45	14:15~14:45 ホットヨガ (パワー)	14:30~15:15 アカアピクス	14:45~15:15 ボディ コンバット45	14:45~15:15 ホットピラティス (低温)	14:45~15:15 中級スイム 《4泳法》		14:30~15:00 ホットヨガ (mindfulness flow)	14:45~15:15 中級スイム 《4泳法》	14:45~15:15 市川 茂子	14:30~15:15 ダンスエアロ	14:30~15:15 ホットヨガ (姿勢改善)	15:00~15:45 ボディパンプ45	15:00~15:45 ホットピラティス	15:00~15:45 ※成人会員 フリー遊泳可	15:15~16:00 ZUMBA	15:00~16:00 ホットピラティス (中強度)	15:00~16:00 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
13:45																			午前48名 午後36名
14:00	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:45~15:15 ホットヨガ (パワー)	15:00~15:45 アカアピクス	15:15~15:45 ボディ コンバット45	15:15~15:45 ホットピラティス (低温)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》		15:00~15:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》	15:15~15:45 市川 茂子	15:00~15:30 ダンスエアロ	15:00~15:30 ホットヨガ (姿勢改善)	15:45~16:30 ボディパンプ45	15:45~16:30 ホットピラティス	15:45~16:30 ※成人会員 フリー遊泳可	16:00~16:45 ZUMBA	16:00~16:45 ホットピラティス (中強度)	16:00~16:45 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
14:15																			午後48名 午後36名
14:30	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:45~15:15 ホットヨガ (パワー)	15:00~15:45 アカアピクス	15:15~15:45 ボディ コンバット45	15:15~15:45 ホットピラティス (低温)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》		15:00~15:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》	15:15~15:45 市川 茂子	15:00~15:30 ダンスエアロ	15:00~15:30 ホットヨガ (姿勢改善)	16:15~17:00 ボディパンプ45	16:15~17:00 ホットピラティス	16:15~17:00 ※成人会員 フリー遊泳可	16:30~17:15 ZUMBA	16:30~17:15 ホットピラティス (中強度)	16:30~17:15 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
14:45																			12名
15:00	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:45~15:15 ホットヨガ (パワー)	15:00~15:45 アカアピクス	15:15~15:45 ボディ コンバット45	15:15~15:45 ホットピラティス (低温)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》		15:00~15:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》	15:15~15:45 市川 茂子	15:00~15:30 ダンスエアロ	15:00~15:30 ホットヨガ (姿勢改善)	17:00~17:45 ボディパンプ45	17:00~17:45 ホットピラティス	17:00~17:45 ※成人会員 フリー遊泳可	17:15~18:00 ZUMBA	17:15~18:00 ホットピラティス (中強度)	17:15~18:00 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
15:15																			異なる部分は別途表記いたします
15:30	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:45~15:15 ホットヨガ (パワー)	15:00~15:45 アカアピクス	15:15~15:45 ボディ コンバット45	15:15~15:45 ホットピラティス (低温)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》		15:00~15:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》	15:15~15:45 市川 茂子	15:00~15:30 ダンスエアロ	15:00~15:30 ホットヨガ (姿勢改善)	18:00~18:45 ボディパンプ45	18:00~18:45 ホットピラティス	18:00~18:45 ※成人会員 フリー遊泳可	18:15~19:00 ZUMBA	18:15~19:00 ホットピラティス (中強度)	18:15~19:00 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
15:45																			スタジオ 定員数
16:00	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:45~15:15 ホットヨガ (パワー)	15:00~15:45 アカアピクス	15:15~15:45 ボディ コンバット45	15:15~15:45 ホットピラティス (低温)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》		15:00~15:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》	15:15~15:45 市川 茂子	15:00~15:30 ダンスエアロ	15:00~15:30 ホットヨガ (姿勢改善)	19:00~19:45 ボディパンプ45	19:00~19:45 ホットピラティス	19:00~19:45 ※成人会員 フリー遊泳可	19:15~20:00 ZUMBA	19:15~20:00 ホットピラティス (中強度)	19:15~20:00 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
16:15																			51名
16:30	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:45~15:15 ホットヨガ (パワー)	15:00~15:45 アカアピクス	15:15~15:45 ボディ コンバット45	15:15~15:45 ホットピラティス (低温)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》		15:00~15:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》	15:15~15:45 市川 茂子	15:00~15:30 ダンスエアロ	15:00~15:30 ホットヨガ (姿勢改善)	20:00~20:45 ボディパンプ45	20:00~20:45 ホットピラティス	20:00~20:45 ※成人会員 フリー遊泳可	20:15~21:00 ZUMBA	20:15~21:00 ホットピラティス (中強度)	20:15~21:00 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
16:45																			23名
17:00	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:45~15:15 ホットヨガ (パワー)	15:00~15:45 アカアピクス	15:15~15:45 ボディ コンバット45	15:15~15:45 ホットピラティス (低温)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》		15:00~15:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》	15:15~15:45 市川 茂子	15:00~15:30 ダンスエアロ	15:00~15:30 ホットヨガ (姿勢改善)	21:00~21:45 ボディパンプ45	21:00~21:45 ホットピラティス	21:00~21:45 ※成人会員 フリー遊泳可	21:15~22:00 ZUMBA	21:15~22:00 ホットピラティス (中強度)	21:15~22:00 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
17:15																			★ご利用時間★
17:30	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:45~15:15 ホットヨガ (パワー)	15:00~15:45 アカアピクス	15:15~15:45 ボディ コンバット45	15:15~15:45 ホットピラティス (低温)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》		15:00~15:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》	15:15~15:45 市川 茂子	15:00~15:30 ダンスエアロ	15:00~15:30 ホットヨガ (姿勢改善)	22:00~22:45 ボディパンプ45	22:00~22:45 ホットピラティス	22:00~22:45 ※成人会員 フリー遊泳可	22:15~23:00 ZUMBA	22:15~23:00 ホットピラティス (中強度)	22:15~23:00 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
17:45																			平日 ※ 火曜除く
18:00	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:45~15:15 ホットヨガ (パワー)	15:00~15:45 アカアピクス	15:15~15:45 ボディ コンバット45	15:15~15:45 ホットピラティス (低温)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》		15:00~15:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》	15:15~15:45 市川 茂子	15:00~15:30 ダンスエアロ	15:00~15:30 ホットヨガ (姿勢改善)	23:00~23:45 ボディパンプ45	23:00~23:45 ホットピラティス	23:00~23:45 ※成人会員 フリー遊泳可	23:15~24:00 ZUMBA	23:15~24:00 ホットピラティス (中強度)	23:15~24:00 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
18:15																			10:00~21:00
18:30	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:45~15:15 ホットヨガ (パワー)	15:00~15:45 アカアピクス	15:15~15:45 ボディ コンバット45	15:15~15:45 ホットピラティス (低温)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》		15:00~15:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》	15:15~15:45 市川 茂子	15:00~15:30 ダンスエアロ	15:00~15:30 ホットヨガ (姿勢改善)	24:00~24:45 ボディパンプ45	24:00~24:45 ホットピラティス	24:00~24:45 ※成人会員 フリー遊泳可	24:15~25:00 ZUMBA	24:15~25:00 ホットピラティス (中強度)	24:15~25:00 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
18:45																			10:00~22:00
19:00	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:45~15:15 ホットヨガ (パワー)	15:00~15:45 アカアピクス	15:15~15:45 ボディ コンバット45	15:15~15:45 ホットピラティス (低温)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》		15:00~15:30 ホットヨガ (mindfulness flow)	15:15~15:45 中級スイム 《4泳法》	15:15~15:45 市川 茂子	15:00~15:30 ダンスエアロ	15:00~15:30 ホットヨガ (姿勢改善)	25:00~25:45 ボディパンプ45	25:00~25:45 ホットピラティス	25:00~25:45 ※成人会員 フリー遊泳可	25:15~26:00 ZUMBA	25:15~26:00 ホットピラティス (中強度)	25:15~26:00 初級スイム 《4泳法》	初級スイム
19:15																			10:00~22:30
19:30	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:45~15:15 ホットヨガ (パワー)	15:00~15:45 アカアピクス																