

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
月曜	第1スタジオ	健美操 (川上 由美子) 10:00(45)	ズンバ (シャクティ) 11:15(45)	FIGHT DO (似鳥) 12:30(45)	ダイエットエアロ (下山) 13:45(60)	体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)	体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)	TOP RIDE (千葉) 19:00(45)			第1スタジオ							
	第3スタジオ	はじめての社交ダンス (清水) 9:45(45)	ヨガ (國安) 11:00(60)	楽しくエアロ (高橋 忠幸) 12:30(45)	卓球開放 (13:45~15:00)	換気	卓球開放 (15:15~16:00)	空手スクール (有料) 16:30(60)			第3スタジオ							
	ホットスタジオ	コアトレーニングヨガ (はせ ゆか) 9:45(60)		健康体操 (真藤) 12:00(60)	身体メンテナンスヨガ (ひろみ) 13:30(60)		ホットスタジオ 清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (17:00~18:30)	ホットヨガ (カサイクミ) (カサイクミ) 19:00(45)		ホットスタジオ							
	プール	入門水泳 (金内) 10:30(20)	4泳法スイム (金内) 11:00(45)	アクアヌードル (金内) 11:55(20)	中級水泳 (石川) 12:30(45)		スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(75)	フィンスイム (真藤) 19:00(30)	プール						
火曜	第1スタジオ	初級ステップ (高橋 忠幸) 9:45(45)	ズンバ (西野) 11:00(45)	楽しくエアロ (兼村) 12:15(45)	姿勢改善 ストレッチボール (湊) 13:30(45)						OXIGENO (麻田) 18:45(60)	第1スタジオ						
	第3スタジオ		バランスコーディネーション (高山) 11:00(60)		バレエコンディショニング (小杉) 12:45(45)	卓球開放 (15:45~16:30)	換気	卓球開放 (16:45~17:45)	換気	卓球開放 (18:00~19:00)	換気	卓球開放 (19:15~19:45)	第3スタジオ					
	ホットスタジオ	ホットヨガ (五十嵐) 9:45(60)	アクティブヨガ (吉池) 11:15(45)		ホットスタジオ 開放 (13:00~15:30)		ホットスタジオ 清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (17:00~18:30)			BODYシェイプ (白石) 19:00(30)	ホットスタジオ						
	プール	背泳ぎ (佐藤清美) 9:50(30)	平泳ぎ (佐藤清美) 10:30(30)	バタフライ (佐藤清美) 11:10(30)	シュノーケル 開放 12:00(30)	アクアJOG (真藤) 13:00(30)	アクアミット (千葉) 13:40(45)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(75)	プール						
水曜	第1スタジオ	初級ステップ (兼村) 10:00(45)	いきいき太極拳 (川村賢) 11:15(60)	UBOUND (信) 12:45(45)							ヨガ (SAHO) 19:00(45)	第1スタジオ						
	第3スタジオ	RITMOS (三浦) 10:00(45)	shakadance (三浦) 11:15(45)	ヨガ (湊) 12:30(60)	卓球開放 (14:00~14:45)	換気	卓球開放 (15:00~16:00)	換気	卓球開放 (16:15~16:45)	ダンススクールキッズ (入門・有料) 17:15(60)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:30(60)	第3スタジオ						
	ホットスタジオ	ベーシックヨガ (斎藤麻琴) 10:00(45)	BODYシェイプ+ (宮本) 11:15(30)	パワーヨガ (細川華恵) 12:15(45)	リラクゼーションヨガ (石川) 13:30(60)		ホットスタジオ 清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (17:00~18:30)	ひと (宮本) 19:00(30)		ホットスタジオ							
	プール	4泳法スイム (平田) 10:30(45)	4泳法スイム (平田) 11:25(45)	アクアピクス (島田) 12:20(45)	アクアウォーキング (島田) 13:20(30)	フィン開放 13:15(60)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(75)	プール							
木曜	第1スタジオ	スタジオ 開放 (9:00~15:00)										第1スタジオ						
	第3スタジオ	卓球開放 (9:00~10:00)	換気	卓球開放 (10:15~11:15)	換気	卓球開放 (11:30~12:30)	換気	卓球開放 (12:45~13:45)	換気	卓球開放 (14:00~15:00)	換気	卓球開放 (15:15~16:00)	ダンススクールキッズ (入門・有料) 16:30(60)	卓球開放 (18:00~18:45)	換気	卓球開放 (19:00~19:45)	第3スタジオ	
	ホットスタジオ	ホットスタジオ 開放 (10:00~12:00)										ホットスタジオ 開放 (12:30~14:30)	ホットスタジオ 清掃 (14:30~15:30)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (17:30~19:30)			ホットスタジオ
	プール	フィン開放 (9:45~11:00)	シュノーケル 開放 (11:00~12:30)	フリースイムトレーニング (メニュー提示) 12:30(60)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(75)	プール									
金曜	第1スタジオ	ヨガ (加藤) 10:00(50)	フラダンス (レイナニフラサークル) 11:15(60)	ピギナーエアロ (兼村) 12:45(45)	フラサークル貸切 (14:00~17:00)						整えピラティス (間嶋 円) 19:00(45)	第1スタジオ						
	第3スタジオ		初級ステップ (兼村) 11:00(45)	パワーヨガ (SAHO) 12:15(50)	卓球開放 (13:30~14:30)	換気	卓球開放 (14:45~15:45)	換気	卓球開放 (16:00~17:00)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:00(60)		第3スタジオ						
	ホットスタジオ	リラクゼーションヨガ (細川華恵) 10:15(30)	ゆったりヨガ (細川華恵) 11:15(60)	スロートレーニングヨガ (伊藤) 13:00(60)		ホットスタジオ 清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (17:00~18:30)	シェイプボックス (似鳥) 19:00(45)	ホットスタジオ									
	プール	スクール (有料) 10:00(60)	はじめてのプール (白石) 11:15(20)	4泳法スイム (居原田) 11:45(45)	スタート&ターン (居原田) 12:40(30)	フィン開放 13:20(45)	アクアヌードル (金内) 14:15(20)	アクアズンバ (嶋崎) 14:45(45)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(75)	プール					
土曜	第1スタジオ	プレッシャーピラティス (中村仁美) 10:30(60)										リリース&トレーニング (はせゆか) 12:00(45)	FIGHT DO (似鳥) 13:15(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60)	第1スタジオ			
	ホットスタジオ	スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60)											四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	ホットスタジオ 開放 (14:30~16:00)	脂肪燃焼ヨガ (シャクティ) 16:30(60)	ホットスタジオ 開放 (18:30~19:45)	ホットスタジオ	
	プール	入門水泳 (真藤) 11:00(20)	初級水泳 (真藤) 11:35(30)	フィンスイム (真藤) 12:15(30)	中級水泳 (真藤) 13:00(30)								プール					
日曜	第1スタジオ	ヨガ (達田) 11:00(60)										UBOUND (信) 12:30(45)	X55 (白石) 13:45(45)	ピンヤサヨガ (はるか) 15:00(60)	TOP RIDE (千葉) 16:30(45)	第1スタジオ		
	ホットスタジオ	ホットスタジオ 開放 (10:30~12:15)										リラクゼーションヨガ (ひろみ) 12:45(60)		はじめてのパワーヨガ (KAO) 15:00(45)	骨盤コンディショニング (KAO) 16:15(45)	ホットスタジオ 開放 (17:30~19:45)	ホットスタジオ	
	プール	初級クロール 背泳ぎ (白石) 11:45(30)	初級平泳ぎ 背泳ぎ (白石) 12:25(30)	フリースイムトレーニング (メニュー提示) 13:30(60)									プール					

【短縮営業のお知らせ】
5月12日～31日まで札幌市医療非常事態宣言を踏まえた重点措置により20:00までの営業時間へと変更となります。ご理解とご協力よろしくお願致します。