



スタジオ
Studio

スタジオ特別タイムテーブル

2021.1月～3月

■赤字時間帯は通常とは違う時間帯に変更となっているのでお気を付けてください。

イトマンフィットネス 札幌

日 (SUN)	time	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	time
	11:00						11:00
11:00~11:45 (45)		11:00~11:45 (45)	11:00~11:45 (45)	11:00~11:45 (45)	11:00~11:45 (45)		11:30
ヨガ 釜 鈴		ヨガ 本 間	ミドル 本 山	リラックスヨガ 葛 西	キックボクササイズ MAKI		12:00
	12:00						12:00
	13:30						13:30
	13:45~14:30 (45)	エアロ 休 止	Zumba 休 止	13:30~14:15 (45)		13:30~14:15 (45)	13:30
Zumba AIKA				アップ&ストレッチ 水 野		ミドル 陣 内	14:00
	14:30						14:30
	15:00	14:45~15:30 (45)	14:45~15:30 (45)	15:00~15:45 (45)	14:45~15:30 (45)	15:00~15:45 (45)	15:00
		ヨガ 達 田	ウォーキング 水 野	Zumba ユミコ	イージー 能 登	ピラティス 中 村	15:30
15:30~16:15 (45)							16:00
ステップ 小野寺							16:30
	16:30					Zumba 休 止	16:30
	18:00	18:00~18:40 (40)	18:00~18:40 (40)	18:00~18:40 (40)	18:00~18:40 (40)		18:00
		Zumba AIKA	フリースタイルダンス 山 内	ヨガ 釜 鈴	ヨガ 森 谷		18:30
	19:00						19:00
	19:30	19:15~19:55 (40)	エアロ 休 止	19:05~19:45 (40)	19:15~19:55 (40)		19:30
		フリースタイルダンス 山 内		エアロピクス 石 崎	フリースタイルダンス 山 内		20:00
	20:00					【人数制限あり】 ヨガ・ピラティス アップ&ストレッチ 定員20名 その他のレッスン 定員15名	20:00
	20:30		20:10~20:50 (40)	20:10~20:50 (40)			20:30
			ヨガ 石 本	Zumba 蛭 原			21:00
	21:00	※短縮営業期間の閉館時間:火~金22:00、土曜20:30、日曜18:00					
	21:30						21:30
	22:00						22:00

POOL

※短縮営業期間中は下記の時間となります※

火曜日	12:10~14:20 (全コース)	19:00~20:30 (2コース) / 20:30~21:00 (全コース)
水曜日	12:10~13:00 (3コース) / 13:00~14:20 (全コース)	19:00~20:10 (2コース) / 20:10~21:00 (4コース)
木曜日	12:10~14:20 (全コース)	19:00~20:30 (2コース) / 20:30~21:00 (全コース)
金曜日	12:10~13:00 (3コース) / 13:00~14:20 (全コース)	19:00~20:20 (2コース) / 20:20~21:00 (4コース)
土曜日	11:00~12:00 (3コース) / 12:00~13:00 (全コース)	17:00~18:30 (2コース) / 18:30~19:00 (全コース)
日曜日 / 祝日	10:15~16:00 (全コース)	※メンバー2は の枠をご利用いただけます。

AQUA PROGRAM

※スミング短期教室・記録会等で遊泳時間を変更する事がございます。

水曜日	12:15~13:00 (45分) アクアウォーキング	水曜日	18:20~19:10 (50分) アクアエアロ
金曜日	12:15~13:00 (45分) アクアエクササイズ	金曜日	19:30~20:20 (50分) アクアエアロ
土曜日	11:00~12:00 (60分) 腰痛緩和		

GYM

休館日 毎週月曜日、お盆、年末年始

曜日	member-one	閉館時間	member-two
火~金	10:00~21:30	22:00	10:00~17:00
土曜	10:00~20:00	20:30	/
日・祝	9:30~17:30	18:00	

※メンバー2の方※

- ・17:00迄にロッカーカードをご返却願います。
- ・祝日はご利用頂けません。