

12月 スタジオタイムスケジュール

1月のタイムスケジュールは【12月18日(日)】配布予定!

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:45	休館				らくらくメンテナンス 15 9:40~9:55			
10:00	シェイプアップ体操 30 10:00~10:30 スタッフ		かんたんステップ 30 9:50~10:20 坂本 靖子				かんたんエアロ 30 9:50~10:20 目時 真夢	
10:30					ラテンエアロ 50 10:10~11:00 塚原 ゆかり	コンディショニング ピラティス 60 10:00~11:00 玉木 香穂		卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
10:45	fight 10:40~11:25 長谷川 充宣	かんたんエアロ 10:40~11:10 目時 真夢	MEGADANZ 10:30~11:15 麻田 徹志	かんたんエアロ 30 10:30~11:00 坂本 靖子			アロマデトックス ヨガ 60 10:30~11:30 Mico	
11:00		ストレッチポール 10 11:20~11:30 <small>予約制:定員10名</small>						
11:15			やさしい JAZZ DANCE 60 11:25~12:25 平中 美智子	骨盤・姿勢改善 ヨガ 60 11:25~12:25 藤澤 智恵	RMX 11:15~12:15 三浦 香織	かんたんエアロ 60 11:15~12:15 玉木 香穂	からだメンテナンス 30 11:45~12:15 佐久間 康司	ウエルネスポートキャンプ 30 11:45~12:15 延藤 亮太
12:00	かんたんピラティス 50 11:40~12:30 長谷川 充宣	フリースタイル ダンス 60 11:40~12:40 Ayu子						
12:15					M POWER 12:25~12:55 高橋 昌也			ストレッチポール 15 12:30~12:45 <small>予約制:定員10名</small>
12:30			ウエルネスサーキット 45 12:40~13:25 高橋 昌也		fight 13:10~13:55 渡会 純子		ZUMBA fitness 12:30~13:30 三浦 香織	
13:00	リラックスヨガ 60 12:45~13:45 渡会 純子							
13:15		卓球 13:00~14:40 (出入り自由)					ウエルネスサーキット 45 13:45~14:30 延藤 亮太	卓球 13:00~16:00 (出入り自由)
13:30				卓球 12:50~17:00 (出入り自由)	リラックスヨガ 60 14:10~15:10 嶺 努			
13:45	😊 KIDS							
14:00		😊 KIDS						
14:15								
14:30	😊 KIDS							
14:45								
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00	リラックスヨガ 60 19:20~20:20 酒井 雅子	<有料プログラム> 成人空手 60 19:30~20:30 大誠館	fight 19:50~20:50 長谷川 充宣	やさしいバレエ 60 19:45~20:45 疋田 智久	basicフローヨガ 60 19:30~20:30 Mayumi		ZUMBA fitness 20:00~21:00 セニョール馬場	
17:15		隔週【6日・20日】						
17:30								
17:45								
18:00								
18:15								
18:30	M POWER 21:00~22:00 高橋 昌也		RMX 21:00~22:00 加藤 伸幸	かんたんピラティス 45 21:00~21:45 長谷川 充宣	M POWER 21:00~22:00 高橋 昌也		fight 21:10~21:55 渡会 純子	フリースタイル ダンス 60 21:15~22:15 Ayu子
18:45								
19:00								
19:15								
19:30								
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								
22:15								
22:30								
22:45								
23:00								

土曜日	日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:45				
10:00	かんたんステップ 30 9:50~10:20 坂本 靖子			
10:15			ヨガ 60 10:00~11:00 昭一郎	
10:30				
10:45	楽チャレンジエアロ 40 10:30~11:10 坂本 靖子			
11:00				
11:15		卓球 10:00~13:00 (出入り自由)	M POWER 11:15~12:15 高橋 昌也	
11:30				
11:45				
12:00	リンパデトックス ヨガ 60 11:30~12:30 Asumi			
12:15				
12:30				
12:45	シェイプアップ体操 30 12:40~13:10 スタッフ		fight 12:30~13:15 渡会 純子	卓球 10:00~16:00 (出入り自由)
13:00		😊 KIDS		
13:15				
13:30	ストレッチポール 15 13:20~13:35 <small>予約制:定員10名</small>			
13:45				
14:00	健美操 60 13:50~14:50 五郎部 里子		I♡エアロ 60 13:30~14:30 石川 朋美	
14:15				
14:30				
14:45				
15:00				
15:15	fight 15:00~16:00 長谷川 充宣		やさしい ベリーダンス 60 15:00~16:00 後小路 美佳	
15:30				
15:45				
16:00	かんたんピラティス 40 16:10~16:50 長谷川 充宣			
16:15				
16:30			ヨガ 60 16:30~17:30 酒井 雅子	FIGHTING!キック ボクシングエクササイズ 45 17:00~17:45 尻ミッターフジオ
16:45				
17:00	エンジョイエアロ 50 17:00~17:50 石川 朋美	卓球 16:00~19:00 (出入り自由)		
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15	MEGADANZ 18:00~19:00 麻田 徹志		かんたんエアロ 30 18:00~18:30 尻ミッターフジオ	
18:30				
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

 ウエルネスクエア札幌オリジナルレッスン★プログラム
 汗がかける!笑顔になれる有酸素系プログラム
 快適な毎日を!身体の調子が良くなるトコンディショニングプログラム
 リズムに乗り、心から楽しんで、気分爽快ダンスプログラム
 卓球!出入り自由です!
 キッズスクールプログラムは別紙ございます。

※用具の数や安全管理の為、定員制とさせていただきます。
 定員数につきましては、右の表をご確認下さい。
 ※やむを得ず担当者・クラスの変更する場合がございます。
 予め、ご了承ください。
 休講・代行情報は館内掲示物とブログにてご案内させていただきます。

<各スタジオ定員数>		
	用具使用	用具不要
Aスタジオ	35名	40名
Bスタジオ	20名	20名

営業時間 ()内は2Fマシンジム終了時間です。
 火~金曜日 9:30~23:00 (~22:30)
 土曜日 9:30~21:00 (~20:30)
 日曜日 9:30~19:30 (~19:00)

今までになかった新しいプログラム: **NEW**
 担当者・プログラム・時間の変更: **変更**
 ご不明な点がございましたら
 ご遠慮せず、お気軽に
 スタッフにお声がけ下さい★

