8月 スタジオタイムスケジュール

9月のタイムスケジュールは【 8月18日（金）】配布予定！

月曜日 Aスタジオ

休館日

※シャワー・浴室の利用も不可となります。ご了承下さい。
※スポーツクラブ（マシンやストレッチマット）の利用不可
ヨガのみ開講（Aスタジオのみのご利用となります）

- 19:00 キャンドルリラックスフローヨガ 60 19:00～20:00 Mico

火曜日

Aスタジオ
- 10:00 シェイプアップ体操 30 10:00～10:30 スタッフ
- 10:40 GROUP fight 10:40～11:25 長谷川 充宣
- 11:40 かんたんピラティス 50 11:40～12:30 長谷川 充宣
- 13:00 キャンドルリラックスフローヨガ 60 12:45～13:45 Junko
- KIDS
- KIDS
- 19:30 リラックスヨガ 60 19:20～20:20 酒井 雅子
- 21:00 GROUP POWER 21:00～22:00 髙橋 昌也 定員25名

Bスタジオ
- 10:40 かんたんエアロ 10:40～11:10 目時 真夢
- ストレッチポール 10 11:20～11:30 予約制：定員10
- 11:40 フリースタイルダンス 60 11:40～12:40 Ayu子
- 13:00 卓球 13:00～14:40（出入り自由）
- KIDS
- 19:30 ＜有料プログラム＞成人空手 60 19:30～20:30 大誠館 隔週【 1日・15日 】

水曜日

Aスタジオ
- 9:50 かんたんステップ 30 9:50～10:20 坂本 靖子
- 10:30 MEGADANZ 10:30～11:15 麻田 徹志
- 11:25 骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 11:25～12:25 Tomoe
- 12:40 ウェルネスサーキット 45 12:40～13:25 髙橋 昌也
- KIDS
- 20:00 ダイエットボクシング 45 20:00～20:45 YUKI
- 21:00 RMX 21:00～22:00 加藤 伸幸

Bスタジオ
- 10:30 かんたんエアロ 30 10:30～11:00 坂本 靖子
- 11:25 やさしい JAZZ DANCE 60 11:25～12:25 平中 美智子
- 12:50 卓球 12:50～17:00（出入り自由）
- KIDS
- 19:45 やさしいバレエ 60 19:45～20:45 疋田 智久

木曜日

Aスタジオ
- 9:40 らくらくメンテナンス 15 9:40～9:55
- 10:10 ラテンエアロ 50 10:10～11:00 塚原 ゆかり
- 11:15 RMX 11:15～12:15 三浦 香織
- 12:25 GROUP POWER 12:25～12:55 髙橋 昌也 定員25名
- 13:10 GROUP fight 13:10～13:55 渡会 純子
- 14:10 リラックスヨガ 60 14:10～15:10 嶺 努
- KIDS
- 19:30 骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 19:30～20:30 Tomoe
- 21:00 GROUP POWER 21:00～22:00 髙橋 昌也 定員25名

Bスタジオ
- 10:10 セルフコンディショニング 50 10:10～11:00 玉木 香穂
- 11:10 ピラティス 60 11:10～12:10 玉木 香穂
- 12:45 卓球 12:45～16:30（出入り自由）

金曜日

Aスタジオ
- 9:50 かんたんエアロ 30 9:50～10:20 目時 真夢
- 10:30 中医経絡アロマヨガ 60 10:30～11:30 Mico
- 11:45 からだメンテナンス 30 11:45～12:15 佐久間 康司
- 変更 12:30 RMX 12:30～13:30 三浦 香織
- 13:40 ウェルネスサーキット 45 13:40～14:25 延藤 亮太
- 20:00 ZUMBA fitness 20:00～21:00 セニョール馬場
- 21:15 GROUP fight 21:15～22:15 渡会 純子

Bスタジオ
- 10:00 卓球 10:00～11:15（出入り自由）
- 11:45 ウェルネスブートキャンプ 30 11:45～12:15 延藤 亮太
- ストレッチポール 15 12:30～12:45 予約制：定員10
- 13:00 卓球 13:00～16:00（出入り自由）
- KIDS
- 20:15 ヨガ 45 20:15～21:00 渡会 純子
- フリースタイルダンス 60 21:15～22:15 Ayu子

土曜日

Aスタジオ
- 9:50 かんたんステップ 30 9:50～10:20 坂本 靖子
- 10:30 楽チャレンジエアロ 40 10:30～11:10 坂本 靖子
- 11:30 リンパデトックスヨガ 60 11:30～12:30 Asumi
- 12:40 シェイプアップ体操 30 12:40～13:10 スタッフ
- 13:20 ストレッチポール 15 13:20～13:35 予約制：定員10
- 13:50 健美操 60 13:50～14:50 五郎部 里子
- 15:00 GROUP fight 15:00～16:00 長谷川 充宣
- 16:10 かんたんピラティス 40 16:10～16:50 長谷川 充宣
- 17:00 エンジョイエアロ 50 17:00～17:50 石川 朋美
- 18:00 MEGADANZ 18:00～19:00 麻田 徹志

Bスタジオ
- 10:00 卓球 10:00～13:00（出入り自由）
- KIDS
- 16:00 卓球 16:00～19:00（出入り自由）

日曜日

Aスタジオ
- 10:00 ヨガ 60 10:00～11:00 昭一郎
- 11:15 GROUP POWER 11:15～12:15 髙橋 昌也 定員25名
- 12:30 GROUP fight 12:30～13:15 渡会 純子
- 13:30 I❤エアロ 60 13:30～14:30 石川 朋美
- 15:00 やさしいベリーダンス 60 15:00～16:00 後小路 美佳
- 16:30 ヨガ 60 16:30～17:30 酒井 雅子
- 18:00 かんたんエアロ 30 18:00～18:30 尻ミッターフジオ

Bスタジオ
- 10:00 卓球 10:00～16:00（出入り自由）
- 17:45 FIGHTING!キックボクシングエクサイズ 45 17:00～17:45 尻ミッターフジオ

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★

- ウェルネス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♪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、定員制とさせて頂きます。
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頂きます。

＜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。
月曜日 18:30～20:30
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）

健康&スポーツ Wellness Square produced by Tennis Lounge