

10月10日(月/祝)

ウェルネスの日

無料だよ！

ウェルネス大開放

親子三世代！

ウェルネススクエア札幌で 身体を動かしませんか？



9:45~15:00

シェイプアップ体操などの様々なレッスンや
マシンジムを自由に体験できます★
ホットヨガや運動と食育のスポーツ教室
スターキッズも体験いただけます(=^o^=) ♪

※詳しいスケジュールは裏面をご覧ください。



☆☆ スケジュール ☆☆

スポーツクラブ（予約なし） 9:45～15:00

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム
10:00～10:30	かんたんエアロ	卓球開放 （全対象） 親子でも お楽しみ 頂けます★	マシンジム開放 はじめての方でも 安心＼(^o^)/ トレーナーが マシンの使い方を レクチャーします★
10:45～11:15	シェイプアップ体操		
11:30～12:00	GROUP POWER		
13:15～13:45	ウェルネスサーキット		
14:00～14:30	からだメンテナンス		

時間	スターキッズ体験レッスン テニスコート(Bコート)
10:00～11:00	体操・ダンス(4歳～小学生) ￥1,080 定員10名
11:15～12:15	ボール運動(4歳～小学生) ￥1,080 定員10名

時間	ホットヨガ無料体験レッスン
10:00～10:45	アロマリラックスヨガ(高校生以上) 定員12名

※スターキッズ・ホットヨガは事前予約が必要です。

時間	★ビンゴゲーム★ テニスコート
12:30～13:00	お楽しみ抽選会 ♪

＊お子様から大人まで貰って嬉しい商品をご用意しております！
ビンゴした方からお好きな商品をお選びいただけます★

札幌市北区あいの里2条8丁目2-2(JRあいの里公園駅すぐ目の前！)

TEL:011-398-7715 お気軽にお問い合わせください。



☆☆ スケジュール ☆☆

スポーツクラブ（予約なし） 9:45～15:00			
時間	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム
10:00～10:30	かんたんエアロ	卓球開放 （全対象） 親子でも お楽しみ 頂けます★	マシンジム開放 はじめての方でも 安心＼(^o^)/ トレーナーが マシンの使い方を レクチャーします★
10:45～11:15	シェイプアップ体操		
11:30～12:00	GROUP POWER		
13:15～13:45	ウェルネスサーキット		
14:00～14:30	からだメンテナンス		

時間	スターキッズ体験レッスン テニスコート(Bコート)
10:00～11:00	体操・ダンス(4歳～小学生) ￥1,080 定員10名
11:15～12:15	ボール運動(4歳～小学生) ￥1,080 定員10名

時間	ホットヨガ無料体験レッスン
10:00～10:45	アロマリラックスヨガ(高校生以上) 定員12名

※スターキッズ・ホットヨガは事前予約が必要です。

時間	★ビンゴゲーム★ テニスコート
12:30～13:00	お楽しみ抽選会 ♪

＊お子様から大人まで貰って嬉しい商品をご用意しております！
ビンゴした方からお好きな商品をお選びいただけます★



札幌市北区あいの里2条8丁目2-2(JRあいの里公園駅すぐ目の前！)
TEL:011-398-7715 お気軽にお問い合わせください。

☆☆☆ ご案内 ☆☆☆

・ビジター様は簡単なアンケートにご協力お願い致します。

・運動後はリラックス！スパ&サウナのご利用が可能です。（高校生以上）

※動きやすい服装とシューズをご持参下さい。（有料レンタルシューズもございますが数に限りがございます。）

・卓球開放、マシンジム、スタジオレッスン（一部）出入り自由です。

・卓球開放以外、高校生以上が対象となっております。

・安全管理上、スタジオレッスンは定員を設けております。（定員はレッスンによって異なります）

★ピックアップ！スタジオレッスン紹介(^o^)/

- ① **かんたんエアロ**：簡単な動きの組み合わせで気持ちの良い汗をかきます。※初心者レベル
- ② **GROUP POWER**：バーベルを用いたエクササイズで、軽快な音楽に合わせてからだ全身をトレーニングしていきます。どなたでも参加しやすく、負荷も調整可能ですので安心してご参加いただけます！
- ③ **ウェルネスサーキット**：シンプルな昇降運動と筋力トレーニングを交互に行い、短時間でシェイプするクラスです！

※安全管理上こちらのレッスンのみ途中入場をお断りさせていただきますのでご了承下さい。



●スターキッズは「運動」と「食育」のスポーツ教室です。（随時体験募集中！）

●スターキッズのみ**有料(¥1,080)**となっております。

・予約制となっております。事前にフロントまたはお電話にてご予約お願い致します。

・4歳～小学生までが対象で定員は20名となっております。

・体操は鉄棒&跳び箱、ボール運動はフットサルで蹴るや止める、ダンスは当日のお楽しみになっております。詳しくはお問い合わせ下さい。



・ホットヨガは室温35度～40度、湿度55%～65%で行う無料体験レッスンとなっております。

・予約制となっております。事前にフロントまたはお電話にてご予約お願い致します。

・高校生以上が対象で定員は10名となっております。

・バスタオルのご持参をお願い致します。（有料レンタルもございます）

・ホットヨガ会員様のご参加は頂けませんので予めご了承下さい。



・ビンゴゲーム景品内容

お米やカフェ割引券、酸素カプセル体験券などその他多数景品をご用意しております。気軽にご参加下さい♪

※ビンゴ達成者からお好きな景品を選んで頂き、なくなり次第終了となります。

バロンドールカフェ11:00～14:00特別営業しております。

当日限り！先着**30名様** お得で嬉しいハッピーランチ！

①ハンバーグランチ ¥500 ②海老とほうれん草のトマトソース ¥500

③から揚げランチ ¥500 ④お子様ランチ ¥300



※①～③はサラダ・ドリンク、④はドリンク・お菓子がセットになっております。+200円でデザートも♪

※ 全席禁煙席、お子様のイスもございます。お席のご予約は左記の電話番号まで(^o^)/