



7月スタジオタイムスケジュール

月曜日 Aスタジオ	火曜日 Aスタジオ	火曜日 Bスタジオ	水曜日 Aスタジオ	水曜日 Bスタジオ	木曜日 Aスタジオ	木曜日 Bスタジオ	金曜日 Aスタジオ	金曜日 Bスタジオ
休館日	9:45 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		らくらくメンテナンス 15 9:40～9:55		かんたんエアロ 30 9:50～10:20 目時 真夢	
	11:00 M 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	MEGA DANCE 10:30～11:15 麻田 徹志	かんたんエアロ 30 10:30～11:00 坂本 靖子	ラテンエアロ 50 10:10～11:00 塚原 ゆかり	セルフ コンディショニング 50 10:10～11:00 玉木 香穂	リンパデトックス ヨガ 60 10:30～11:30 Satomi	卓球 10:00～11:15 (出入り自由)
	12:00 かんたんピラティス 50 11:40～12:30 長谷川 充宣	ストレッチボール 10 11:20～11:30 予約制:定員10	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 11:25～12:25 Tomoe	やさしい JAZZ DANCE 60 11:25～12:25 平中 美智子	RMX 11:15～12:15 三浦 香織	ピラティス 60 11:10～12:10 玉木 香穂	からだメンテナンス 30 11:45～12:15 佐久間 康司	ウエルネスブートキャンプ 30 11:45～12:15 延藤 亮太
	13:00 キャンドルリラックス フローヨガ 60 12:45～13:45 Junko		ウエルネスサーキット 45 12:40～13:25 延藤 亮太		M POWER 12:25～12:55 高橋 昌也 定員25名		ZUMBA fitness 12:30～13:30 ジョアナ	ストレッチボール 15 12:30～12:45 予約制:定員10
	14:00	卓球 13:00～14:40 (出入り自由)			M fight 13:10～13:55 渡会 純子			
	15:00 KIDS			卓球 12:50～17:00 (出入り自由)		卓球 12:45～16:30 (出入り自由)		卓球 13:00～16:00 (出入り自由)
	15:00 KIDS							
	15:00 KIDS	KIDS						
	19:00 チャクラヒーリング ヨガ 60 19:00～20:00 Mico			KIDS			KIDS	
	20:00	リラックスヨガ 60 19:20～20:20 酒井 雅子						
	21:00		ダイエットホッピング 45 20:00～20:45 YUKI	やさしいバレエ 60 19:40～20:40 疋田 智久	中医経絡 アロマヨガ 60 19:30～20:30 Tomoe		ZUMBA fitness 20:00～21:00 セニョール馬場	ヨガ 45 20:15～21:00 渡会 純子
	22:00	M POWER 21:00～22:00 高橋 昌也 定員25名						
	23:00		RMX 21:00～22:00 加藤 伸幸		M POWER 21:00～22:00 高橋 昌也 定員25名		M fight 21:15～22:15 渡会 純子	フリースタイル ダンス 60 21:15～22:15 Ayu子

- 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
- 汗がかけれる！笑顔になれる有酸素系プログラム
- 快適な毎日！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

8月のタイムスケジュールは【7月18日(水)】配布予定！			
土曜日 Aスタジオ	土曜日 Bスタジオ	日曜日 Aスタジオ	日曜日 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	☺ KIDS	ヨガ 60 10:00～11:00 昭一郎	
11:00 楽々チャレンジエアロ 40 10:30～11:10 坂本 靖子			
12:00 中医経絡 アロマヨガ 60 11:30～12:30 Mico	卓球 11:00～13:00 (出入り自由)	M POWER 11:15～12:15 高橋 昌也 定員25名	
13:00 健美操 60 12:45～13:45 五郎部 里子	☺ KIDS	M fight 12:30～13:15 渡会 純子	卓球 10:00～16:00 (出入り自由)
14:00 ストレッチボール 15 13:55～14:10 予約制:定員10		I ♥ エアロ 60 13:30～14:30 石川 朋美	
15:00 シェイプアップ体操 30 14:20～14:50 スタッフ		RMX 14:45～15:45 Kulala	
16:00 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	卓球 16:00～19:00 (出入り自由)	ヨガ 60 16:15～17:15 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
18:00 MEGA DANCE 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	
19:00			
20:00		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	
21:00		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★	
22:00			
23:00			

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)

