



# 3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		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		
休館日 シャワー・浴室の利用も不可となります。ご了承ください。 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)	9:45				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		
	11:00	<b>M fight</b> 10:40~11:25 長谷川 充宣	かんたんエアロ 10:40~11:10 目時 真夢	<b>MEGADANZ</b> 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	フリースタイル ダンス 60 11:40~12:40 Ayu子	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	<b>RMX</b> 11:15~12:15 Kulala	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		
	13:00	キャンドルリラックス フローヨガ 60 12:45~13:45 Junko		ウェルネスサーキット 45 12:40~13:25 延藤 亮太		<b>M POWER</b> 12:25~12:55 高橋 昌也 定員25名		<b>ZUMBA fitness</b> 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)			<b>M fight</b> 13:10~13:55 渡会 純子		ウェルネス サーキット 45 13:40~14:25 高澤 瑞	卓球 13:00~16:00 (出入り自由)	
	15:00	😊 KIDS			卓球 12:50~17:00 (出入り自由)					
	16:00		😊 KIDS							
	17:00	😊 KIDS		😊 KIDS						
	18:00			😊 KIDS						
	19:00	チャクラヒーリング ヨガ 60 19:00~20:00 Mico			😊 KIDS					
	20:00		リラックスヨガ 60 19:20~20:20 SAYO			中医経絡 アロマヨガ 60 19:30~20:30 Tomoe	ウェルネス ブートキャンプ 45 19:45~20:30 延藤 亮太	パワーヨガ 60 18:55~19:55 Taeko	エンジョイボクシング エクササイズ 60 18:45~19:45 高橋 渉	
	21:00			ダイエット ボクシング 45 20:00~20:45 YUKI	やさしいバレエ 60 19:40~20:40 疋田 智久			<b>ZUMBA fitness</b> 20:05~21:05 セニョール馬場		
	22:00		<b>M POWER</b> 21:00~22:00 高橋 昌也 定員25名					<b>RMX</b> 21:15~22:15 Kulala		
	23:00									

4月のタイムスケジュールは【3月18日(月)】配布予定!

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	😊 KIDS	
11:00	楽々チャレンジエアロ 40 10:30~11:10 坂本 靖子		ヨガ 60 10:00~11:00 昭一郎
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)	<b>M POWER</b> 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	<b>M fight</b> 12:30~13:15 渡会 純子
14:00	ストレッチボール 15 13:55~14:10 予約制:定員10		卓球 10:00~16:00 (出入り自由)
15:00	シェイプアップ体操 30 14:20~14:50 スタッフ		
16:00	<b>M fight</b> 15:00~16:00 長谷川 充宣		I♡エアロ 60 13:30~14:30 石川 朋美
17:00	かんたんピラティス 40 16:10~16:50 長谷川 充宣		ヨガ 60 16:15~17:15 Mayumi
18:00	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)	FIGHTING!キック ボクシングエクササイズ 45 16:30~17:15 尻ミッターフジオ
19:00	<b>MEGADANZ</b> 18:00~19:00 麻田 徹志		かんたんエアロ 30 17:30~18:00 尻ミッターフジオ
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

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、定員制とさせていただきます。  
定員数につきましては、右の表をご確認ください。  
※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。  
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)

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

レッスン名	運動強度	内 容
シェイプアップ体操	★	ダンベル・チューブなどを使用し、全身をバランス良く鍛えていくクラスです。運動不足気味や激しい運動が苦手な方におすすめです。
ウェルネスサーキット	★★	シンプルな昇降運動(ステップ)と筋力トレーニング(ダンベル・チューブ)を交互に行い、短時間で効果的にシェイプアップ出来るクラスです。
ウェルネスボートキャンプ	★★	担当Rオリジナルの簡単なパンチとキックなどと筋トレを組み合わせています。脂肪燃焼・筋力向上・シェイプアップ等に効果抜群です！
からだメンテナンス	★	肩・腰・膝等の体の中で不調の出やすい所を改善・予防していく為の体操をしていくクラスです。
らくらくメンテナンス	★	頭の体操や身体の機能を改善するエクササイズを比較的簡単に楽に行えるクラスです。

## 汗がかける！笑顔になれる！有酸素・筋力トレーニング系プログラム

レッスン名	運動強度	内 容
GROUP FIGHT	★★★★★	音楽にのせてパンチやキックなど格闘技の動きを格好良くキメながら汗をたくさん出す脂肪燃焼クラスです。ストレス発散にも最適です。
GROUP POWER	★★★	軽快な音楽に合わせてカラダ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。
FIGHTING！キックボクシングエクササイズ	★★★★★	キックやパンチなどのシンプルかつダイナミックな動きで脂肪燃焼やストレス発散を目的としたクラスです。
ダイエットボクシング	★★★	格闘技動作により近い動作を意識したキックボクシング主体動作のコンビネーションフットワークで音楽に合わせて脂肪燃焼エクササイズ！
エンジョイボクシングエクササイズ	★★★	ボクシングのエクササイズを取り入れたエクササイズです。実際にパンチングミットを使用するので、ストレス解消に最適です！
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
楽々チャレンジエアロ	★★	かんたんエアロボックスに慣れてきた方向けのクラスです。簡単な全身の動きで音楽に合わせて楽しくチャレンジ！※初級レベル
エンジョイエアロ	★★★	かんたんエアロボックスに慣れてきた方向けのクラスです。音楽や動きをさらに楽しむクラスです。※初中級レベル
ラテンエアロ	★★	エアロボックスにラテンのステップを取り入れたクラス。ラテンの雰囲気やノリで楽しさ倍増です。※初中級レベル
I♡エアロ	★★★★★	難易度や強度が高めのクラスです。音楽に合わせて気持ち良く汗をかき、心からエアロボックスを楽しむクラスです。※中級レベル
かんたんステップ	★	専用のステップ台を使用し、リズム(音楽)に合わせて色々な脚運びの組み合わせで昇降運動をします。

## 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

レッスン名	運動強度	内 容
リラックスヨガ	★	ゆったりとした動きで、身体の状態に合わせて行えるので、心身の回復をしたい方にオススメのクラスです。
ヨガ	★★	ヨガの呼吸法や一つ一つのポーズを個々のペースに合わせて、より意識をして行い、身体全身を使って心と身体を結びつけるクラスです。
かんたんピラティス	★★	ピラティスの呼吸法やコアを意識した身体の動かし方を身につけるクラスです。ご自身の内観を大事にしながら身体を動かします。
ピラティス	★★	身体の芯から筋力を強化し、姿勢を整え、しなやかな身体を目指します。
健美操	★	人々が健康に、美しく活動的に生きていく為、必要な力を向上させてコントロールする力を身につけるために行う健康体操です。
セルフコンディショニング	★	ストレッチポールやマッサージボールを使って、凝り固まった筋肉のコリなどを和らげ、身体の調子を整えるクラスです。
ストレッチポール(予約制)	★	ストレッチポールを使って、身体のコリやハリを和らげコンディショニングを整えるクラスです。肩こりや腰痛にも効果的です。

ウォームアップヨガ・フリー (常温ヨガ会員様も参加されるクラスです。)


チャクラヒーリングヨガ	★	背骨に沿って存在するといわれる精神のツボ、チャクラを意識してポーズを行うプログラムです。
キャンドルリラックスフローヨガ	★	キャンドルと共にゆっくりと動きながら、呼吸と身体を連動していきます。有酸素運動で代謝アップが期待できます。
骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ	★★	歪みや姿勢が気になる方、産後の骨盤調整をしたい方にオススメ！ヨガを続けることで骨盤周りが引き締められ、自然なシェイプアップにつながります。
リンパデトックスヨガ	★	リンパの流れに沿って身体をほぐし、むくみや肩こりなど老廃物を排出。痩せやすい身体をつくるクラスです。
中医経絡アロマヨガ	★★	身体にある12本の経絡のうち毎月1つをピックアップし、ヨガのポーズやセルフタッチで身体のコリをほぐし、内蔵の調子を整えるクラスです。
パワーヨガ	★★★	しっかり動くヨガです。ダイエット効果もあり、筋肉をつけたい方やスッキリしたい方にオススメのクラスです。

## 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

レッスン名	運動強度	内 容
RM(リトモス)	★★★★	“リズム”という意味のリトモス。様々なダンスの要素が入り、音楽に合わせて、楽しくシンプルでダイナミックなダンスプログラムです。
MEGADANZ(メガダンス)	★★★★	世界中のダンスを集め、シェイプアップ等はもちろん、振付を習得する喜びと爆発的な楽しさを感じる事の出来るプログラムです。
ZUMBA(ズンバ)	★★★★	ラテン系の音楽に合わせて動くエキサイティングなダンスクラスです。高カロリーを消費して脂肪を燃焼させ、インナーマッスルも鍛えます。
やさしいJAZZ DANCE	★★★	ジャズダンスには様々な種類があり、色々な音楽に合わせて踊ります。ジャンルにとらわれず、振り付けをカッコ良く踊ります。
フリースタイルダンス	★★★★	HIP HOPやJAZZ、ストリートなど色々な種類のジャンルのダンスを取り入れて、音楽に合わせて踊り仕上げます。
やさしいバレエ	★★	バレエの基礎を通して、正しい姿勢としなやかな筋肉を身に付けます。


## 【電話でのお問い合わせはコチラ → ウェルネススクエア札幌 ☎011-398-7715】

●ZEUS測定  
1回540円




体組成(筋肉量・脂肪量・筋バランス等)を精密に測定する事の出来る機械です。2,3ヶ月に一度測定をして自分の体をチェックしましょう！

●ベストストレッチ  
1回15分/1,080円



トレーナーのサポートにより、一人では伸ばしにくい所を気持ち良く伸ばすことができます！疲労の緩和や、リラックス感には抜群です★

●パーソナルトレーニング  
30分/2,700円～  
60分/4,860円～



有資格スタッフからのマンツーマン指導が受けられます！より良い体作りを目指し、最良の結果を求める方にオススメです★

## スポーツクラブ特別ご優待券販売！！

4枚セットで税込¥6,000 ウェルネススクエア札幌会員様 3月期間限定販売

この機会にぜひご家族やお友達とスポーツクラブをご利用くださいませ！  
利用方法について詳しくはスタッフもしくはPOPをご覧ください(^o^)/



## 春のキッズ対象イベント！！

◇アスリートトレーニング◇ 小学生新3年生～中学生対象 定員20名

運動神経を楽しく伸ばしたいお子様におすすめ！  
コーディネーショントレーニングや体幹トレーニングで、  
お子様にわかりやすく身体の動かし方を学びます。  
運動が苦手だと感じているお子様も、ぜひご体験下さい。



開催日：3月29日(金)、30日(土)、31日(日)、4月1日(月)  
時 間：13:20～14:20(60分)

◇走り方教室2019◇ 3歳～小学生対象 定員10名

走るのが苦手!!フォームが分からない!といった悩みから、もっと速く走りたい!という願いをお持ちのお子様必見!  
運動会でも活躍できるように、走り方教室に参加して走り方のコツをつかみませんか?



開催日：3月16日(土)、17日(日) 9:45～10:45 未就学児 13:00～14:00 小学生  
3月26日(火)、28日(木)、29日(金) 13:20～14:20 小学生 14:30～15:30 未就学児  
3月27日(水) 15:10～16:10 小学生  
3月30日(土) 13:20～14:20 未就学児 14:30～15:30 小学生

料 金：1日のみ ¥1,350 2日間：¥2,700⇒¥2,430 3日間：¥4,050⇒¥3,510 4日間：¥5,400⇒¥4,590  
5日間：¥6,750 6日間：¥8,100⇒¥7,020 7日間：¥9,450⇒¥8,100 ※2つのイベント料金共通。重複不可。

## 代行・休講のお知らせについて

いつもスタジオレッスンにご参加いただき、誠にありがとうございます。  
代行・休講のお知らせについてですが、  
決まり次第、随時インフォメーションボードにてお知らせし、前日にブログにて掲載しております。  
急な代行・休講の場合もブログにてお知らせ致しますので、ご確認をお願い致します！！



スタジオレッスン参加について 「いつもスタジオレッスンにご参加いただき、誠にありがとうございます。」



安全管理上レッスンの途中参加をお断りさせていただきます。レッスン開始時刻に遅れないようご協力をお願い致します。

また、スタジオレッスン終了後、次のレッスンが始まるまでの間は公平を期すためにスタジオ内の場所確保をご遠慮頂いております。ご協力お願い致します。

レッスン中は携帯電話の電源OFFもしくはマナーモードに設定をお願い致します。  
会員様同士お互いに気持ちよくレッスン参加できるよう、各自マナーを守ってくださいますよう、お願い申し上げます。