

10月スタジオタイムスケジュール

11月のタイムスケジュールは【10月18日(水)】配布予定!

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	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								
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	
15								
30					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		卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
45								
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	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			中医経絡 アロマヨガ 60 10:30~11:30 Mico	
15								
30		ストレッチポール 10 11:20~11:30 予約制:定員10						
45			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	RM 11:15~12:15 三浦 香織			
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						
15								
30								
45					M POWER 12:25~12:55 高橋 昌也 定員25名		ZUMBA fitness 12:30~13:30 ジョアナ	ストレッチポール 15 12:30~12:45 予約制:定員10
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					
15								
30								
45					M fight 13:10~13:55 渡会 純子			
14:00		卓球 13:00~14:40 (出入り自由)						
15								
30								
45	😊 KIDS							
15:00								
15		😊 KIDS						
30								
45								
19:00								
15	キャンドルリラックス フローヨガ 60 19:00~20:00 Mico							
30								
45								
20:00								
15								
30								
45								
21:00								
15								
30								
45								
22:00								
15								
30								
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		
15			
30			ヨガ 60 10:00~11:00 昭一郎
45			
11:00	楽々チャレンジエアロ 40 10:30~11:10 坂本 靖子		
15			
30	変更	卓球 10:00~13:00 (出入り自由)	
45			
12:00	リンパデトックス ヨガ 60 11:30~12:30 Chihiro		
15			
30			
45	変更		
13:00			
15			
30			
45			
14:00			
15			
30			
45			
15:00			
15			
30			
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			
15			
30			
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

※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)

- 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
汗がかけられる!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★

