

10月9日(月/祝)

ウェルネスの日

ウェルネス無料開放

おかげさまで
まもなく(11月)
5周年 \ (^o^)/

5周年イベント
乞ご期待!!

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?



10:00~14:30



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★

ホットヨガやバロンドールカフェでは雑貨
販売のチャリティも実施致します (=^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） 10:00～14:30

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム
10:15～10:45	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
11:00～11:30	シェイプアップ体操		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★
11:45～12:15	GROUP POWER		
13:00～13:30	ウェルネスブートキャンプ		

時間	ホットヨガ体験レッスン
10:30～11:15	アロマリラックスヨガ(高校生以上) 定員10名

時間	親子体験レッスン（テニスコート）
10:30～11:00	親子ふれあい体操 1歳～6歳(未就学児) 定員20組
11:15～11:45	親子ふれあい体操 1歳～6歳(未就学児) 定員20組

※ホットヨガと親子体操は事前予約が必要です。

バロンドールカフェ
雑貨チャリティイベント
開催＼(^o^)/

2017. 10. 9 Mon.

10:00～14:00終了予定です。

カフェ フードメニュー
お持ち帰り商品もございます。



イベントの売り上げの一部を地震や豪雨などの被害に遭われた被災地の方々へ日本赤十字社を通して
お送りします。ぜひお気軽にお立ち寄りくださいませ。
フードコーナーでは、様々なメニューをご用意してお待ちしています！

バロンドールカフェ ウェルネススクエア札幌1階併設 駐車場70台完備

〒002-8072 札幌市北区あいの里2条8丁目
(JRあいの里公園駅目の前！)

TEL: 398-7715
(ウェルネススクエア札幌直通)

☆☆☆ 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！
- ③ **ブートキャンプ**：担当IR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で行います！脂肪燃焼・筋力向上・シェイプアップ等に効果抜群です！

※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。



・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。



・親子ふれあい体操では、お子様の運動能力が育ち、親(保護者)と子のコミュニケーション作りに役立ちます。ご家族で気軽にご参加ください！

※ご参加いただいたご家族様には、ウェルネススクエア札幌の体験無料券をプレゼント！

・ビデオ・写真撮影OK * SNSへの投稿はお控えください。

・持ち物は運動しやすい服装、室内シューズ、飲み物をご持参下さい。

・祖父母の方とご一緒の参加も可能です。

・小学生以上のお子様も一緒にテニスコート内にお入り頂き、ご見学は可能です。

・授乳スペース、おむつ替えの場所、キッズスペースをご用意しています。



おかげさまで11月で5周年 \ (^o^) /
 お得なキャンペーンや5周年感謝イベント実施予定♪



〒002-8072 北海道札幌市北区あいの里2条8丁目2-2

☎011-398-7715

JR学園都市線「あいの里公園」駅目の前！

ウェルネススクエア札幌

検索



総合スポーツクラブ・テニススクール・ホットヨガ・キッズスクール・スパ&サウナ

ウェルネススクエア札幌

日本最大級
 テニスラウンジプロデュース

受付時間 月/15:50~20:30 火~金/9:30~22:30 土/8:50~20:30 日/8:50~19:00

営業時間 月/15:50~21:30 火~金/9:30~23:00 土/8:50~21:00 日/8:50~19:30

※月曜はテニススクール・キッズスクールのみ営業

駐車場
70台有り

AED
設置店舗