1月 スタジオタイムスケジュール

2月のタイムスケジュールは【1月18日（水）】配布予定！

月曜日

Aスタジオ

休館日

※シャワー・浴室の利用も不可となります。ご了承下さい。
※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）

NEW
キャンドルリラックスフローヨガ 60
19:00～20:00
Mico

火曜日

Aスタジオ

シェイプアップ体操 30
10:00～10:30
スタッフ

GROUP fight
10:40～11:25
長谷川　充宣

かんたんピラティス 50
11:40～12:30
長谷川　充宣

NEW 変更
キャンドルリラックスフローヨガ 60
12:45～13:45
Junko

KIDS

KIDS

リラックスヨガ 60
19:20～20:20
酒井　雅子

GROUP POWER
21:00～22:00
髙橋　昌也

Bスタジオ

かんたんエアロ
10:40～11:10
目時　真夢

ストレッチポール 10
11:20～11:30
予約制：定員10

変更
やさしい
ベリーダンス 45
11:40～12:25
後小路　美佳

卓球
13:00～14:40
（出入り自由）

KIDS

＜有料プログラム＞
成人空手 60
19:30～20:30
大誠館

隔週【 10日・24日 】

水曜日

Aスタジオ

かんたんステップ 30
9:50～10:20
坂本　靖子

MEGADANZ
10:30～11:15
麻田　徹志

NEW 変更
骨盤・姿勢改善
ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ 60
11:25～12:25
Tomoe

ウェルネスサーキット 45
12:40～13:25
髙橋　昌也

KIDS

GROUP fight
19:50～20:50
長谷川　充宣

RMX
21:00～22:00
加藤　伸幸

Bスタジオ

かんたんエアロ 30
10:30～11:00
坂本　靖子

変更
やさしい
JAZZ　DANCE 60
11:25～12:25
平中　美智子

卓球
12:50～17:00
（出入り自由）

KIDS

やさしいバレエ 60
19:45～20:45
疋田　智久

かんたんピラティス 45
21:00～21:45
長谷川　充宣

木曜日

Aスタジオ

らくらくメンテナンス 15
9:40～9:55

ラテンエアロ 50
10:10～11:00
塚原　ゆかり

RMX
11:15～12:15
三浦　香織

GROUP POWER
12:25～12:55
髙橋　昌也

GROUP fight
13:10～13:55
渡会　純子

リラックスヨガ 60
14:10～15:10
嶺　努

KIDS

NEW 変更
骨盤・姿勢改善
ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ 60
19:30～20:30
Tomoe

GROUP POWER
21:00～22:00
髙橋　昌也

Bスタジオ

コンディショニング
ピラティス 60
10:00～11:00
玉木　香穂

かんたんエアロ 60
11:15～12:15
玉木　香穂

卓球
12:45～16:30
（出入り自由）

金曜日

Aスタジオ

かんたんエアロ 30
9:50～10:20
目時　真夢

NEW 変更
中医経絡
アロマヨガ 60
10:30～11:30
Mico

からだメンテナンス 30
11:45～12:15
佐久間　康司

ZUMBA fitness
12:30～13:30
三浦　香織

ウェルネスサーキット 45
13:45～14:30
延藤　亮太

KIDS

ZUMBA fitness
20:00～21:00
セニョール馬場

GROUP fight
21:10～21:55
渡会　純子

Bスタジオ

卓球
10:00～11:15
（出入り自由）

ウェルネスブートキャンプ 30
11:45～12:15
延藤　亮太

ストレッチポール 15
12:30～12:45
予約制：定員10

卓球
13:00～16:00
（出入り自由）

KIDS

NEW
ダンスエアロ 60
21:15～22:15
麻田　徹志

土曜日

Aスタジオ

かんたんステップ 30
9:50～10:20
坂本　靖子

楽ﾁｬﾚﾝｼﾞｴｱﾛ 40
10:30～11:10
坂本　靖子

リンパデトックスヨガ 60
11:30～12:30
Asumi

シェイプアップ体操 30
12:40～13:10
スタッフ

ストレッチポール 15
13:20～13:35
予約制：定員10

健美操 60
13:50～14:50
五郎部　里子

GROUP fight
15:00～16:00
長谷川　充宣

かんたんピラティス 40
16:10～16:50
長谷川　充宣

エンジョイエアロ 50
17:00～17:50
石川　朋美

MEGADANZ
18:00～19:00
麻田　徹志

Bスタジオ

卓球
10:00～13:00
（出入り自由）

KIDS

卓球
16:00～19:00
（出入り自由）

日曜日

Aスタジオ

ヨガ 60
10:00～11:00
昭一郎

GROUP POWER
11:15～12:15
髙橋　昌也

GROUP fight
12:30～13:15
渡会　純子

I ❤ エアロ 60
13:30～14:30
石川　朋美

やさしい
ベリーダンス 60
15:00～16:00
後小路　美佳

ヨガ 60
16:30～17:30
酒井　雅子

かんたんエアロ 30
18:00～18:30
尻ミッターフジオ

Bスタジオ

卓球
10:00～16:00
（出入り自由）

FIGHTING!キックボクシングエクサイズ 45
17:00～17:45
尻ミッターフジオ

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
汗がかける！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、定員制とさせて頂きます。
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頂きます。

＜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）

Wellness Square produced by Tennis Lounge