



2月 スタジオタイムスケジュール



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)

火曜日
Aスタジオ
9:45
10:00
15
30
45
11:00
15
30
45
12:00
15
30
45
13:00
15
30
45
14:00
15
30
45
15:00
15
30
45
19:00
15
30
45
20:00
15
21:00
15
30
45
22:00
15
30
45
23:00

Bスタジオ
かんたんエアロ 10:40～11:10 目時 真夢
ストレッチボール 10 11:20～11:30 変更 予約制:定員10
フリースタイル ダンス 60 11:40～12:40 Ayu子
卓球 13:00～14:40 (出入り自由)
😊 KIDS
😊 KIDS
<有料プログラム> 成人空手 60 19:30～20:30 大誠館
隔週【7日・21日】
21:00～22:00 高橋 昌也

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
骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 11:25～12:25 Tomoe
ウェルネスサーキット 45 12:40～13:25 高橋 昌也
😊 KIDS
😊 KIDS
19:50～20:50 長谷川 充宣
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
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
😊 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

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
M POWER 12:25～12:55 高橋 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
骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 19:30～20:30 Tomoe
GROUP POWER 21:00～22:00 高橋 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)
😊 KIDS
😊 KIDS
20:00～21:00 セニョール馬場
変更 フリースタイル ダンス 60 21:15～22:15 Ayu子

Aスタジオ
かんたんエアロ 30 9:50～10:20 目時 真夢
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
ウエルネスサーキット 45 13:45～14:30 延藤 亮太
😊 KIDS
😊 KIDS
21:10～21:55 渡会 純子

Bスタジオ
卓球 10:00～11:15 (出入り自由)
ウエルネスフットキャンプ 30 11:45～12:15 延藤 亮太
ストレッチボール 15 12:30～12:45 予約制:定員10
卓球 13:00～16:00 (出入り自由)
😊 KIDS
😊 KIDS
変更 フリースタイル ダンス 60 21:15～22:15 Ayu子

Aスタジオ
かんたんエアロ 30 9:50～10:20 目時 真夢
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
ウエルネスサーキット 45 13:45～14:30 延藤 亮太
😊 KIDS
😊 KIDS
21:10～21:55 渡会 純子

Bスタジオ
卓球 10:00～11:15 (出入り自由)
ウエルネスフットキャンプ 30 11:45～12:15 延藤 亮太
ストレッチボール 15 12:30～12:45 予約制:定員10
卓球 13:00～16:00 (出入り自由)
😊 KIDS
😊 KIDS
変更 フリースタイル ダンス 60 21:15～22:15 Ayu子

Aスタジオ
かんたんステップ 30 9:50～10:20 坂本 靖子
楽々チャレンジエアロ 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
😊 KIDS
😊 KIDS
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
😊 KIDS
15:00～16:00 長谷川 充宣
卓球 16:00～19:00 (出入り自由)
かんたんエアロ 30 18:00～18:30 尻ミッターフジオ

Aスタジオ
ヨガ 60 10:00～11:00 昭一郎
GROUP POWER 11:15～12:15 高橋 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
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
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)
😊 KIDS
😊 KIDS
15:00～16:00 長谷川 充宣
卓球 16:00～19:00 (出入り自由)
かんたんエアロ 30 18:00～18:30 尻ミッターフジオ

- 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

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★

健康＆スポーツ
Wellness Square
produced by
Tomie Enjo