１１月 スタジオタイムスケジュール

12月のタイムスケジュールは【 11月18日(土)】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）

- 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
- 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
- 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
- POWER 21:00～22:00 高橋 昌也 定員25名

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 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
- <有料プログラム> 成人空手 60 19:30～20:30 大誠館 隔週【 7日・28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
- MEGA DANZ 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 延藤 亮太
- KIDS
- ダイエットボクシング 45 20:00～20:45 YUKI
- 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
- 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 19:40～20:40 疋田 智久

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
- POWER 12:25～12:55 高橋 昌也 定員25名
- 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
- POWER 21:00～22:00 高橋 昌也 定員25名

Bスタジオ

- セルフコンディショニング 50 10:10～11:00 玉木 香穂
- ピラティス 60 11:10～12:10 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
- 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 ジョアナ
- ウェルネスサーキット 45 13:40～14:25 延藤 亮太
- ZUMBA fitness 20:00～21:00 セニョール馬場
- fight 21:15～22:15 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
- ヨガ 45 20:15～21:00 渡会 純子
- フリースタイルダンス 60 21:15～22:15 Ayu子

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 Chihiro
- 健美操 60 12:45～13:45 五郎部 里子
- ストレッチボール 15 13:55～14:10 予約制 定員10
- シェイプアップ体操 30 14:20～14:50 スタッフ
- 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
- MEGA DANZ 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
- POWER 11:15～12:15 高橋 昌也 定員25名
- 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）