

3月スタジオタイムスケジュール

4月のタイムスケジュールは【3月18日(日)】配布予定!

月曜日	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	
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	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	中医経絡 アロマヨガ 60 10:30~11:30 Mico	卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
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	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	RMX 11:15~12:15 三浦 香織	ピラティス 60 11:10~12:10 玉木 香穂	からだメンテナンス 30 11:45~12:15 佐久間 康司	卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
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		M POWER 12:25~12:55 高橋 昌也 定員25名		ZUMBA fitness 12:30~13:30 ジョアナ	卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
14:00		卓球 13:00~14:40 (出入り自由)			M fight 13:10~13:55 渡会 純子		ウェルネスサーキット 45 13:40~14:25 延藤 亮太	卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
15:00	☺ KIDS			卓球 12:50~17:00 (出入り自由)				卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
15:00		☺ KIDS			リラックスヨガ 60 14:10~15:10 嶺 努			卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
15:00								卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
15:00	☺ KIDS							卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
19:00								卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
19:00	キャンドルリラックス フローヨガ 60 19:00~20:00 Mico							卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
20:00		3月末閉講						卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
20:00	リラックスヨガ 60 19:20~20:20 酒井 雅子	<有料プログラム> 成人空手 60 19:30~20:30 大誠館	ダイエットホッピング 45 20:00~20:45 YUKI	やさしいバレエ 60 19:40~20:40 疋田 智久	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 19:30~20:30 Tomoe			卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
21:00		隔週【6日・20日】						卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
21:00	M POWER 21:00~22:00 高橋 昌也 定員25名		RMX 21:00~22:00 加藤 伸幸		M POWER 21:00~22:00 高橋 昌也 定員25名			卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
22:00								卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
23:00								卓球 10:00~11:15 (出入り自由)

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	☺ KIDS	ヨガ 60 10:00~11:00 昭一郎
11:00	楽々チャレンジエアロ 40 10:30~11:10 坂本 靖子		
12:00	リンパデトックス ヨガ 60 11:30~12:30 Chihiro	卓球 11:00~13:00 (出入り自由)	M POWER 11:15~12:15 高橋 昌也 定員25名
13:00	健美操 60 12:45~13:45 五郎部 里子	☺ KIDS	M fight 12:30~13:15 渡会 純子
14:00	ストレッチポール 15 13:55~14:10 予約制:定員10		I♥エアロ 60 13:30~14:30 石川 朋美
15:00	シェイプアップ体操 30 14:20~14:50 スタッフ		変更
15:00	M fight 15:00~16:00 長谷川 充宣		RMX 14:45~15:45 Kulala
16:00	かんたんピラティス 40 16:10~16:50 長谷川 充宣		変更
17:00	エンジョイエアロ 50 17:00~17:50 石川 朋美	卓球 16:00~19:00 (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
18:00	MEGADANZ 18:00~19:00 麻田 徹志		
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
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★

