

5月スタジオタイムスケジュール

6月のタイムスケジュールは【5月18日(金)】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)

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
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	かんたんエアロ 10:40~11:10 目時 真夢	MEGADANZ 10:30~11:15 麻田 徹志	ラテンエアロ 50 10:10~11:00 塚原 ゆかり
11:15	ストレッチポール 10 11:20~11:30 予約制:定員10	かんたんエアロ 30 10:30~11:00 坂本 靖子	セルフ コンディショニング 50 10:10~11:00 玉木 香穂
12:00	かんたんピラティス 50 11:40~12:30 長谷川 充宣	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 11:25~12:25 Tomoe	リンパデトックス ヨガ 60 10:30~11:30 Satomi
13:00	キャンドルリラックス フローヨガ 60 12:45~13:45 Junko	やさしい JAZZ DANCE 60 11:25~12:25 平中 美智子	卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
14:00	卓球 13:00~14:40 (出入り自由)	ウエルネスサーキット 45 12:40~13:25 延藤 亮太	からだメンテナンス 30 11:45~12:15 佐久間 康司
15:00	😊 KIDS	POWER 12:25~12:55 高橋 昌也 定員25名	ウエルネスサポートキャンプ 30 11:45~12:15 延藤 亮太
15:15	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	ストレッチポール 15 12:30~12:45 予約制:定員10
15:30	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	卓球 11:00~13:00 (出入り自由)
15:45	😊 KIDS	卓球 12:50~17:00 (出入り自由)	健美操 60 12:45~13:45 五郎部 里子
16:00	😊 KIDS	リラクソヨガ 60 14:10~15:10 嶺 努	😊 KIDS
16:15	😊 KIDS	ウエルネスサーキット 45 13:40~14:25 延藤 亮太	卓球 13:00~16:00 (出入り自由)
16:30	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
16:45	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
17:00	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
17:15	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
17:30	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
17:45	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
18:00	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
18:15	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
18:30	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
18:45	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
19:00	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
19:15	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
19:30	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
19:45	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
20:00	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
20:15	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
20:30	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
20:45	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
21:00	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
21:15	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
21:30	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
21:45	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
22:00	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
22:15	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
22:30	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
22:45	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS
23:00	😊 KIDS	fight 13:10~13:55 渡会 純子	😊 KIDS

土曜日	日曜日
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
11:00	かんたんエアロ 40 10:30~11:10 坂本 靖子
12:00	中医経絡 アロマヨガ 60 11:30~12:30 Mico
13:00	健美操 60 12:45~13:45 五郎部 里子
14:00	ストレッチポール 15 13:55~14:10 予約制:定員10
15:00	fight 12:30~13:15 渡会 純子
16:00	fight 15:00~16:00 長谷川 充宣
17:00	かんたんピラティス 40 16:10~16:50 長谷川 充宣
18:00	fight 18:00~19:00 麻田 徹志
19:00	fight 18:00~19:00 麻田 徹志
20:00	fight 18:00~19:00 麻田 徹志
21:00	fight 18:00~19:00 麻田 徹志
22:00	fight 18:00~19:00 麻田 徹志
23:00	fight 18:00~19:00 麻田 徹志

- 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!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★

