8月 スタジオタイムスケジュール

9月のタイムスケジュールは【８月18日（日）】配布予定！

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	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		かんたんステップ 30 9:50～10:20 坂本　靖子	KIDS		
15						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					ヨガ 60 10:00～11:00 昭一郎	
30			かんたんエアロ 10:40～11:10 目時　真夢	MEGA DANZ 10:30～11:15 麻田　徹志	かんたんエアロ 30 10:30～11:00 坂本　靖子			リンパデトックス ヨガ 60 10:30～11:30 Satomi	卓球 10:00～11:15 （出入り自由）	楽チャレンジエアロ 40 10:30～11:10 坂本　靖子			
45		GROUP fight 10:40～11:25 長谷川　充宣					ピラティス 60 11:10～12:10 玉木　香穂				卓球 11:00～13:00 （出入り自由）	GROUP POWER 11:15～12:15 髙橋　昌也	
11:00			ストレッチポール 10 11:20～11:30			RMX 11:15～12:15 Kulala		からだメンテナンス 30 11:45～12:15 佐久間　康司		骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 11:30～12:30 Mayu		定員25名	
15			予約制：定員10									GROUP fight 12:30～13:15 渡会　純子	
30		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	中医経絡 アロマヨガ 60 11:30～12:30 Tomoe		GROUP POWER 12:25～12:55 髙橋　昌也		ZUMBA fitness 12:30～13:30 ジョアナ	ストレッチポール 15 12:30～12:45 予約制：定員10				
45					やさしい JAZZ DANCE 60 11:25～12:25 平中　美智子	定員25名						I ❤ エアロ 60 13:30～14:30 石川　朋美	
12:00				ウェルネス サーキット 45 12:40～13:25 延藤　亮太		GROUP fight 13:10～13:55 渡会　純子		ウェルネス サーキット 45 13:40～14:25 高澤　瑞		健美操 60 12:45～13:45 五郎部　里子			
15		キャンドルリラックス フローヨガ 60 12:45～13:45 Junko											
30			卓球 13:00～14:40 （出入り自由）		卓球 12:50～17:00 （出入り自由）	リラックスヨガ 60 14:10～15:10 嶺　努	卓球 12:45～16:30 （出入り自由）		卓球 13:00～16:00 （出入り自由）	ストレッチポール 15 13:55～14:10 予約制：定員10	KIDS		卓球 10:00～16:00 （出入り自由）
45		KIDS								シェイプアップ体操 30 14:20～14:50 スタッフ			
14:00													
15						KIDS				GROUP fight 15:00～16:00 長谷川　充宣		RMX 14:45～15:45 RYO	
30			KIDS										
45		KIDS		KIDS				KIDS		かんたんピラティス 40 16:10～16:50 長谷川　充宣		ヨガ 60 16:15～17:15 Mayumi	FIGHTING!キック ボクシングエクササイズ 45 16:30～17:15 尻ミッターフジオ
16:00													
15					KIDS								
30													
45	NEW マインドフルネス ヨガ 60 19:00～20:00 Mico									エンジョイエアロ 50 17:00～17:50 石川　朋美			
17:00													
15													
30		リラックスヨガ 60 19:20～20:20 SAYO			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							
45				ダイエット ボクシング 45 20:00～20:45 YUKI			ウェルネス キックエクササイズ 45 20:00～20:45 延藤　亮太					かんたんエアロ 30 17:30～18:00 尻ミッターフジオ	
18:00							定員15名						
15								ZUMBA fitness 20:05～21:05 セニョール馬場					
30		GROUP POWER 21:00～22:00 髙橋　昌也		RMX 21:00～22:00 RYO		GROUP POWER 21:00～22:00 髙橋　昌也				MEGA DANZ 18:00～19:00 麻田　徹志			
45		定員25名				定員25名		RMX 21:15～22:15 Kulala					
19:00													
15													
30													
45													
20:00													
15													
30													
45													
21:00													
15													
30													
45													
22:00													
15													
30													
45													
23:00													

※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）

休館日

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
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）

健康&スポーツ Wellness Square produced by Tennis Lounge

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

レッスン名	運動強度	内　　容
シェイプアップ体操	★	ダンベル・チューブなどを使用し、全身をバランス良く鍛えていくクラスです。運動不足気味や激しい運動が苦手な方におすすめです。
ウェルネスサーキット	★★	シンプルな昇降運動（ステップ）と筋力トレーニング（ダンベル・チューブ）を交互に行い、短時間で効果的にシェイプアップ出来るクラスです。
ウェルネスキックエクササイズ	★★	簡単なパンチやキックで、ストレス発散！脂肪燃焼！動きを覚えた後はインストラクターが持つミットにパンチやキックを打ちます。
からだメンテナンス	★	肩・腰・膝等の体の中で不調の出やすい所を改善・予防していく為の体操をしていくクラスです。
らくらくメンテナンス	★	頭の体操や身体の機能を改善するエクササイズを比較的簡単で楽に行えるクラスです。

汗がかける！笑顔になれる!有酸素・筋力トレーニング系プログラム

レッスン名	運動強度	内　　容
GROUP FIGHT	★★★★★	音楽にのせてパンチやキックなど格闘技の動きを格好良くキメながら汗をたくさん出す脂肪燃焼クラスです。ストレス発散にも最適です。
GROUP POWER	★★★	軽快な音楽に合わせてカラダ全身をトレーニングしていきます。どなたでも参加しやすく、負荷も調整可能ですので安心してご参加いただけます。
FIGHTING！キックボクシングエクササイズ	★★★★	キックやパンチなどのシンプルかつダイナミックな動きで脂肪燃焼やストレス発散を目的としたクラスです。
ダイエットボクシング	★★★	格闘技動作により近い動作を意識したキックボクシング主体動作のコンビネーションフットワークで音楽に合わせて脂肪燃焼エクササイズ！
エンジョイボクシングエクササイズ	★★★	ボクシングのエクササイズを取り入れたエクササイズです。実際にパンチングミットを使用するので、ストレス解消に最適です！
かんたんエアロ	★	簡単な動きの組み合わせで気持ちの良い汗をかきます。※初心者レベル
楽²チャレンジエアロ	★★	かんたんエアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。簡単な全身の動きで音楽に合わせて楽しくチャレンジ！※初級レベル
エンジョイエアロ	★★★	かんたんエアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。音楽や動きをさらに楽しむクラスです。※初中級レベル
ラテンエアロ	★★	エアロビクスにラテンのステップを取り入れたクラス。ラテンの雰囲気やノリで楽しさ倍増です。※初中級レベル
Ｉ♡エアロ	★★★★	難易度や強度が高めのクラスです。音楽に合わせて気持ち良く汗をかき、心からエアロビクスを楽しむクラスです。※中級レベル
かんたんステップ	★	専用のステップ台を使用し、リズム（音楽）に合わせて色々な脚運びの組み合わせで昇降運動をします。

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

レッスン名	運動強度	内　　容
リラックスヨガ	★	ゆったりとした動きで、身体の状態に合わせて行えるので、心身の回復をしたい方にオススメのクラスです。
ヨガ	★★	ヨガの呼吸法や一つ一つのポーズを個々のペースに合わせて、より意識をして行い、身体全身を使って心と身体を結びつけるクラスです。
かんたんピラティス	★★	ピラティスの呼吸法やコアを意識した身体の動かし方を身につけるクラスです。ご自身の内観を大事にしながら身体を動かします。
ピラティス	★★	身体の芯から筋力を強化し、姿勢を整え、しなやかな身体を目指します。
健美操	★	人々が健やかに、美しく活動的に生きていく為、必要な力を向上させてコントロールする力を身につけるために行う健康体操です。
セルフコンディショニング	★	ストレッチポールやマッサージボールを使って、凝り固まった筋肉のコリなどを和らげ、身体の調子を整えるクラスです。
ストレッチポール（予約制）	★	ストレッチポールを使って、身体のコリやハリを和らげコンディショニングを整えるクラスです。肩こりや腰痛にも効果的です。

ウォームアップヨガ・フリー　（常温ヨガ会員様も参加されるクラスです。）

マインドフルネスヨガ	★	NEW	呼吸と身体を感じて自分のペースで無理なく進みます。ヨガをして心を落ち着かせたいと感じている方にオススメのプログラムです。
キャンドルリラックスフローヨガ	★		キャンドルと共にゆっくりと動きながら、呼吸と身体を連動していきます。有酸素運動で代謝アップが期待できます。
骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ	★★		歪みや姿勢が気になる方、産後の骨盤調整をしたい方にオススメ！ヨガを続けることで骨盤周りが引き締まり、自然なシェイプアップにつながります。
リンパデトックスヨガ	★		リンパの流れに沿って身体をほぐし、むくみや肩こりなど老廃物を排出。痩せやすい身体をつくるクラスです。
中医経絡アロマヨガ	★★		身体にある12本の経絡のうち毎月1つをピックアップし、ヨガのポーズやセルフタッチで身体のコリをほぐし、内蔵の調子を整えるクラスです。
パワーヨガ	★★★		しっかり動くヨガです。ダイエット効果もあり、筋肉をつけたい方やスッキリしたい方にオススメのクラスです。

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

レッスン名	運動強度	内　　容
RM（リトモス）	★★★★	“リズム”という意味のリトモス。様々なダンスの要素が入り、音楽に合わせ、楽しくシンプルでダイナミックなダンスプログラムです。
MEGADANZ（メガダンス）	★★★★	世界中のダンスを集め、シェイプアップ等はもちろん、振付を習得する喜びと爆発的な楽しさを感じることの出来るプログラムです。
ZUMBA（ズンバ）	★★★★	ラテン系の音楽に合わせて動くエキサイティングなダンスクラスです、高カロリーを消費して脂肪を燃焼させ、インナーマッスルも鍛えます。
やさしいJAZZ　DANCE	★★★	ジャズダンスには様々な種類があり、色々な音楽に合わせて踊ります。ジャンルにとらわれず、振り付けをカッコ良く踊ります。
フリースタイルダンス	★★★★	HIP HOPやJAZZ、ストリートなど色々な種類のジャンルのダンスを取り入れて、音楽に合わせて踊り仕上げます。
やさしいバレエ	★★	バレエの基礎を通して、正しい姿勢としなやかな筋肉を身に付けます。

【 電話でのお問い合わせはコチラ → ウェルネススクエア札幌　☎011-398-7715 】

●ZEUS測定
1回540円

体組成（筋肉量・脂肪量・筋バランス等）を精密に測定する事の出来る機械です。
2，3ヶ月に一度測定をして自分の体をチェックしましょう！

●ペアストレッチ
1回15分／1,080円

トレーナーのサポートにより、
一人では伸ばしにくい所を
気持ち良く伸ばすことができます！
疲労の緩和や、リラックス感は抜群です☆

●パーソナルトレーニング**
30分／2,700円～
60分／4,860円～

有資格スタッフからの
マンツーマン指導が受けられます！
より良い体作りを目指し、
最良の結果を求める方にオススメ★

【重要】休会システム導入のお知らせ

日頃より、ご愛顧下さりありがとうございます。
2019年7月より、スポーツクラブ、スターキッズ、キッズスクール各種において、下記の通り休会システムを新たに導入する事になりましたのでお知らせさせていただきます。

＜スポーツクラブ休会について＞
・導入種別：スポーツクラブ 、スターキッズ 、キッズスクール各種
・休会料金：￥1,500（税別）※ご指定の口座より自動振替となります。
・休会期間：最大3ヶ月間
・手続き方法：毎月20日までにフロントに書面にてご本人様、またはご家族様がお手続きをお願い致します。
休会中の施設利用は種別により異なります。詳しくはフロントまでお問い合わせ下さいませ。

テニススクールの休会制度は従来通り変更はございません。 ご質問、ご不明な点などございましたら、お気軽にスタッフまでお問い合わせくださいませ。

夏季休館日のお知らせ

2019/8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

※8月12日（月）～14日（水）は全館休館日です！！

各種別によって休講日が異なります。

キッズスクール、スターキッズ ・・・ 8月12日（月）～17日（土）
テニススクール・・・・・・・・・・・ 8月12日（月）～17日（土）
スポーツクラブ、ホットヨガ ・・・・ 8月12日（月）～14日（水）

ストレス発散！NEWレッスン！！

【ウェルネスキックエクササイズ】　時間：木曜20:00～20:45　担当：延藤 亮太 FT

簡単なパンチやキックでストレス発散！脂肪燃焼！動きを覚えた後は
インストラクターが持つミットにパンチやキックを打ちます！
初めての方でもOK！気軽にご参加下さい♪

代行・休講のお知らせについて

いつもスタジオレッスンにご参加いただき、誠にありがとうございます。
代行・休講のお知らせについてですが、
決まり次第、随時インフォメーションボードにてお知らせし、前日にブログにて掲載しております。
急な代行・休講の場合もブログにてお知らせ致しますので、ご確認をお願い致します！！

ウェルネススクエア札幌ブログQRコード

スタジオレッスン参加について　「いつもスタジオレッスンにご参加いただき、誠にありがとうございます。」

安全管理上レッスンの途中参加をお断りさせて頂きます。レッスン開始時刻に遅れないようご協力をお願い致します。

また、スタジオレッスン終了後、次のレッスンが始まるまでの間は公平を期すために
スタジオ内の場所確保をご遠慮頂いております。ご協力お願い致します。

レッスン中は携帯電話の電源OFFもしくはマナーモードに設定をお願い致します。
会員様同士お互いに気持ちよくレッスン参加できるよう、各自マナーを守ってくださいますよう、お願い申し上げます。