



# 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(土)】配布予定!

月曜日 Aスタジオ	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	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	
15								
30					ラテンエアロ 50 10:10~11:00 塚原 ゆかり			卓球 10:00~11:15 (出入り自由)
45								
11:00	<b>M fight</b> 10:40~11:25 長谷川 充宣	かんたんエアロ 10:40~11:10 目時 真夢	<b>MEGADANZ</b> 10:30~11:15 麻田 徹志	かんたんエアロ 30 10:30~11:00 坂本 靖子				
15								
30		ストレッチポール 10 11:20~11:30 予約制:定員10						
45								
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	<b>RMX</b> 11:15~12:15 三浦 香織			
15								
30								
45								
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 高橋 昌也					
15								
30								
45								
14:00		卓球 13:00~14:40 (出入り自由)						
15								
30								
45								
15:00								
15								
30								
45								
19:00								
15								
30								
45								
20:00	キャンドルリラックス フローヨガ 60 19:00~20:00 Mico							
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)

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	
15		
30	楽々チャレンジエアロ 40 10:30~11:10 坂本 靖子	ヨガ 60 10:00~11:00 昭一郎
45		
11:00		
15		
30		
45		
12:00	リンパデトックス ヨガ 60 11:30~12:30 Asumi	卓球 10:00~13:00 (出入り自由)
15		
30		
45		
13:00	シェイプアップ体操 30 12:40~13:10 スタッフ	
15		
30		
45		
14:00		
15		
30		
45		
15:00		
15		
30		
45		
16:00		
15		
30		
45		
17:00		
15		
30		
45		
18:00		
15		
30		
45		
19:00		
15		
30		
45		
20:00		
15		
30		
45		
21:00		
15		
30		
45		
22:00		
15		
30		
45		
23:00		

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★

- 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)

