



# 4月スタジオタイムスケジュール



5月のタイムスケジュールは【4月18日(水)】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)
変更
チャクラヒーリング ヨガ 60 19:00~20:00 Mico

火曜日
Aスタジオ
9:45
10:00 シェイプアップ体操 30 10:00~10:30 スタッフ
11:00 <b>M fight</b> 10:40~11:25 長谷川 充宣
12:00 かんたんピラティス 50 11:40~12:30 長谷川 充宣
13:00 キャンドルリラックス フローヨガ 60 12:45~13:45 Junko
15:00 KIDS
19:00
20:00 リラックスヨガ 60 19:20~20:20 酒井 雅子
21:00 <b>M POWER</b> 21:00~22:00 高橋 昌也 定員25名
22:00
23:00

水曜日
A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 <b>MEGADANZ</b> 10:30~11:15 麻田 徹志
12:00 骨盤・姿勢改善 コンディショニング ヨガ 60 11:25~12:25 Tomoe
13:00 ウェルネスサーキット 45 12:40~13:25 延藤 亮太
卓球 13:00~14:40 (出入り自由)
15:00 KIDS
19:00
20:00 ダイエットホッピング 45 20:00~20:45 YUKI
21:00 <b>RMX</b> 21:00~22:00 加藤 伸幸

木曜日
Aスタジオ
9:45 かんたんメンテナンス 15 9:40~9:55
10:00 ラテンエアロ 50 10:10~11:00 塚原 ゆかり
11:15 <b>RMX</b> 11:15~12:15 三浦 香織
12:25 <b>M POWER</b> 12:25~12:55 高橋 昌也 定員25名
13:10 <b>M fight</b> 13:10~13:55 渡会 純子
14:10 リラックスヨガ 60 14:10~15:10 嶺 努
15:00 KIDS
19:00
20:00 骨盤・姿勢改善 コンディショニング ヨガ 60 19:30~20:30 Tomoe
21:00 <b>M POWER</b> 21:00~22:00 高橋 昌也 定員25名

金曜日
Aスタジオ
9:45
10:00 かんたんエアロ 30 9:50~10:20 目時 真夢
11:00 中医経絡 アロマヨガ 60 10:30~11:30 Mico
11:45 からだメンテナンス 30 11:45~12:15 佐久間 康司
12:30 <b>ZUMBA</b> fitness 12:30~13:30 ジョアナ
13:40 ウェルネスサーキット 45 13:40~14:25 延藤 亮太
卓球 12:45~16:30 (出入り自由)
15:00 KIDS
19:00
20:00 <b>ZUMBA</b> fitness 20:00~21:00 セニョール馬場
21:15 <b>M fight</b> 21:15~22:15 渡会 純子

土曜日
A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 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
13:00 健美操 60 12:45~13:45 五郎部 里子
14:00 ストレッチボール 15 13:55~14:10 予約制:定員10
14:20 シェイプアップ体操 30 14:20~14:50 スタッフ
15:00 <b>M fight</b> 15:00~16:00 長谷川 充宣
16:10 かんたんピラティス 40 16:10~16:50 長谷川 充宣
17:00 エンジョイエアロ 50 17:00~17:50 石川 朋美
18:00 <b>MEGADANZ</b> 18:00~19:00 麻田 徹志

日曜日
Aスタジオ
9:45
10:00 ヨガ 60 10:00~11:00 昭一郎
11:15 <b>M POWER</b> 11:15~12:15 高橋 昌也 定員25名
12:30 <b>M fight</b> 12:30~13:15 渡会 純子
13:30 I♡エアロ 60 13:30~14:30 石川 朋美
16:15 ヨガ 60 16:15~17:15 酒井 雅子
17:00 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 かんたんエアロ 30 18:00~18:30 尻ミッターフジオ
今までになかった新しいプログラム: <b>NEW</b> 担当者・プログラム・時間の変更: <b>変更</b> 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★ 

卓球
10:00~11:15 (出入り自由)
11:00~13:00 (出入り自由)
13:00~16:00 (出入り自由)
16:00~19:00 (出入り自由)

卓球
10:00~16:00 (出入り自由)

- 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)



## 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+トキョウ	★★	担当オリジナルの簡単なパンチとキックなどと筋力を組み合わせて行います。脂肪燃焼・筋力向上・シェイプアップ等に効果抜群です！
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に楽に行えるクラスです。

## 汗がかけられる！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！
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
楽々チャレンジエアロ	★★	かんたんエアロピ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	★★★	かんたんエアロピ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	★★	エアロピ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、心からエアロピ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	★	ストレッチボ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。
ストレッチボール(予約制)	★	ストレッチボールを使って、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。)

チャクラヒーリングヨガ	★	背骨に沿って存在するといわれる精神のツボ、チャクラを意識してポーズを行うプログラムです。
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たりと動きながら、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。
リンパドレナージュヨガ	★	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。

## 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、音楽に合わせて、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事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つけます。

【 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！

●ベストレッチ  
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です

## 全館休館日のお知らせ

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。  
さて、誠に勝手ながら弊社では

# 4月16日(月)、17日(火)

を社員研修の為全館休館とさせていただきます。

尚、4月18日(水)より通常営業となりますので宜しくお願い致します。  
ご迷惑お掛け致しますが何卒、ご了承の程宜しくお願い申し上げます。

## 大好評！「走り方教室」

4月8日(日)～5月27日(日)の毎週日曜日13:20～14:20(4月22日、5月13日除く)  
4月8日(日)、15日(日)：小学3～6年 4月29日(日)、5月6日(日)：小学1～2年  
料金：単発 ¥1,350 2日間参加 ¥2,700 → ¥2,430

場 所：テニスコート

持ち物：動きやすい服装(ジャージをおススメします)  
運動靴・タオル・飲み物

定 員：10名 ※キャンセルの場合は前日までにご連絡願います。  
当日キャンセルの場合はキャンセル料(料金の100%)が発生する場合があります。



## 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

## お願い＜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いただきます。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。