



7月 スタジオタイムスケジュール

	月曜日	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
9:45	休館日					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	時間変更
15						ラテンエアロ 50 10:10～11:00 塚原 ゆかり	コンディショニング ピラティス 60 10:00～11:00 玉木 香穂		卓球 10:00～11:15 (出入り自由)
30					かんたんエアロ 30 10:30～11:00 坂本 靖子			アロマデトックス ヨガ 60 10:30～11:30 Mico	
45		10:40～11:10 目時 真夢		MEGADANZ RADICAL FITNESS 10:30～11:15 麻田 徹志					
11:00		ストレッチボール 10 11:20～11:30							
15		予約制:定員10名							
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	やさしい JAZZ DANCE 60 11:25～12:25 平中 美智子	骨盤・姿勢改善 ヨガ 60 11:20～12:20 藤澤 智恵	 11:15～12:15 三浦 香織	かんたんエアロ 60 11:15～12:15 玉木 香穂	からだメンテナンス 30 11:45～12:15 佐久間 康司	ウエルネスポートキャンプ 30 11:45～12:15 延藤 亮太
12:00									時間変更
15									
30									時間変更
45		時間変更		ウエルネスサーキット 45 12:35～13:20 高橋 昌也		 12:25～12:55 高橋 昌也			ストレッチボール 15 12:30～12:45 予約制:定員10名
13:00		リラックスヨガ 60 12:45～13:45 渡会 純子	卓球 13:00～14:40 (出入り自由)			 13:10～13:55 渡会 純子		 12:30～13:30 三浦 香織	
15									
30									
45									
14:00								ウエルネスサーキット 45 13:45～14:30 延藤 亮太	卓球 13:00～16:00 (出入り自由)
15									
30									
45		😊 KIDS			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			
15:00									
15			😊 KIDS						
30									
45						😊 KIDS		😊 KIDS	
19:00		😊 KIDS		😊 KIDS			😊 KIDS	😊 KIDS	
15					😊 KIDS				
30									
45									
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	 20:00～20:45 長谷川 充宣	やさしいバレエ 60 19:45～20:45 疋田 智久	basicフローヨガ 60 19:30～20:30 Mayumi		 20:00～21:00 セニョール馬場	
15									
30									
45			隔週【5日・19日】						
21:00									
15					かんたんピラティス 45 21:00～21:45 長谷川 充宣				フリースタイル ダンス 60 21:15～22:15 Ayu子
30									
45		21:00～22:00 高橋 昌也		21:00～22:00 加藤 伸幸		21:00～22:00 高橋 昌也			
22:00									
15									
30									
45									
23:00									

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
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
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

8月のタイムスケジュールは【7月17日(日)】配布予定！

	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	卓球 10:00～13:00 (出入り自由)	ヨガ 60 10:00～11:00 昭一郎	卓球 10:00～16:00 (出入り自由)
15				
30				
45	楽々チャレンジエアロ 40 10:30～11:10 坂本 靖子			
11:00				
15				
30			 11:15～12:00 高橋 昌也	
45				
12:00	リンパデトックス ヨガ 60 11:30～12:30 Asumi			
15				
30				
45	シェイプアップ体操 30 12:40～13:10 スタッフ	😊 KIDS	12:15～13:15 渡会 純子	
13:00				
15				
30	ストレッチボール 15 13:20～13:35 予約制:定員10名			
45				
14:00			I♥エアロ 60 13:30～14:30 石川 朋美	
15				
30				
45				
15:00				
15	 15:05～15:50 長谷川 充宣		 15:00～16:00 目時 真夢	
16:00				
15	かんたんピラティス 45 16:05～16:50 長谷川 充宣	卓球 16:00～19:00 (出入り自由)		
30				
45				
17:00			ヨガ 60 16:30～17:30 酒井 雅子	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
15	エンジョイエアロ 50 17:00～17:50 石川 朋美			
30				
45				
18:00				
15			かんたんエアロ 30 18:00～18:30 尻ミッターフジオ	
30				
45	18:00～19:00 麻田 徹志			
19:00				
15			今までになかった新しいプログラム:	
30			担当者・プログラム・時間の変更:	
45				
20:00			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★	
15				
30				

営業時間 ()内は2Fマシンジム終了時間です。
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)

