



# 5月スタジオタイムスケジュール



## 【5/18(火)~5/31(月) 時短営業・土日休業に伴う特別スケジュール】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>【臨時営業】</b> かんたんエアロ 30 10:00~10:30 目時 真夢 かんたんピラティス 40 10:45~11:25 佐久間 康司 POWER 11:40~12:25 高橋 昌也 ウェルネスキック エクササイズ 45 12:40~13:25 延藤 亮太 骨盤調整ヨガ 60 14:30~15:30 シアターレッスン KIDS KIDS KIDS KIDS KIDS fight 18:45~19:30 高澤 瑞	シェイプアップ体操 30 10:00~10:30 目時 真夢 fight 10:40~11:25 渡会 純子 キャンドルリラククス フローヨガ 60 11:40~12:40 Junko フリースタイルダンス 60 11:40~12:40 Ayu子 卓球 13:00~14:40 (出入り自由) KIDS KIDS KIDS KIDS KIDS fight 19:00~19:30 高澤 瑞	かんたんステップ 30 9:50~10:20 坂本 靖子 MEGAONZ 10:30~11:15 麻田 徹志 マインド フルネスヨガ 60 11:30~12:30 Tomoe やさしい JAZZ DANCE 60 11:25~12:25 平中 美智子 ウェルネス サーキット 45 12:45~13:30 延藤 亮太 卓球 12:50~17:00 (出入り自由) KIDS KIDS ウェルネスキック テクニック 60 18:30~19:30 延藤 亮太 (出入り自由)	らくらく脳トレ 15 9:45~10:00 佐久間 康司 かんたんピラティス 40 10:15~10:55 佐久間 康司 RMX 11:10~12:10 Kulala ウェルネスキック エクササイズ 30 12:25~12:55 延藤 亮太 定員15名 fight 13:10~13:55 渡会 純子 ファーストヨガ 60 14:10~15:10 シアターレッスン KIDS KIDS KIDS KIDS KIDS ウェルネスキック エクササイズ 60 13:45~14:45 延藤 亮太 定員15名 POWER 19:00~19:30 高橋 昌也 定員25名 骨盤調整ヨガ 60 18:30~19:30 シアターレッスン (出入り自由)	かんたんエアロ 30 9:50~10:20 目時 真夢 からだメンテナンス 30 10:35~11:05 佐久間 康司 リンパデトックス ヨガ 60 11:20~12:20 Risa ZUMBA fitness 12:30~13:30 ジョアナ ウェルネスキック エクササイズ 60 13:45~14:45 延藤 亮太 定員15名 卓球 14:00~16:00 (出入り自由) KIDS KIDS KIDS アロマリラククス ヨガ 60 18:30~19:30 シアターレッスン (出入り自由)	卓球 10:00~11:05 (出入り自由) ストレッチボール 15 11:20~11:35 佐久間 康司 予約制:定員10名 卓球 10:00~16:30 (出入り自由)	臨時休業 臨時休業

臨時休業  
臨時休業

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。

時短営業・土日休業に伴うスポーツクラブ営業時間 ( )内は2Fマシンジム終了時間です。  
**月~金曜日 9:00~20:00 (~19:30)**

