まる10月スタジオタイムスケジュール 神学

11月のタイムスケジュールは【 10月18日(<mark>日</mark>)】配信予定!

	月曜日	9:45 10:00	火曜 Aスタジオ	_{Ĕロ} Bスタジオ	水印 Aスタジオ	≝ロ Bスタジオ	木郎 Aスタジオ	^{重口} Bスタジオ	金曜 Aスタジオ	Eロ Bスタジオ		土印 Aスタジオ	^{重ロ} Bスタジオ	ロロ Aスタジオ	翟日 Bスタジオ
					72723	מאאס			AAAAA	DAYZA		<i>N</i> ////		AAAAA	DAAAA
			シェイプ・アップ 体操 30 10:00~10:30		かんたんステップ 30 9:50~10:20 坂本 靖子		らくらく脳トレ 15 9:45~10:00		かんたんエアロ 30 9:50~10:20 目時 真夢		9:45 10:00 15	かんたんステップ 30 9:50~10:20 坂本 靖子	© KIDS		
		30 45	スタッフ GROUP Finht-	かんたんエアロ 10:40~11:10	MEGADANZ	かんたんエアロ 30 10:30~11:00 坂本 靖子	ピラティス 40 10:15~10:55 佐久間 康司		リンパデトックス	卓球 10:00~11:15 (出入り自由)	30 45	楽 ² チャレンジェアロ 40 10:30~11:10		ストレッチホ°ール 15	© KIDS
		11:00 15 30	10:40~11:25 渡会 純子 ス	日時 真夢 ストレッチポール 10 11:20~11:30	10:30~11:15 麻田 徹志	火平 項丁	Ruik		ヨガ 60 10:30~11:30 Risa		11:00 15 30		卓球	10:45~11:00 予約制:定員10	
		45 12:00	キャンドルリラックス フローヨガ 60	タンス 60	マインド フルネスヨガ 60 11:30~12:30	やさしい JAZZ DANCE 60 11:25~12:25 平中 美智子			からだメンテナンス 30 11:45~12:15 佐久間 康司		45 12:00	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ60 11:30~12:30	11:00~13:00 (出入り自由)	POWER 11:15~12:15 髙橋 昌也	卓球 11:30~13:00 (出入り自由)
		15 30 45		11:40~12:40 Ayu子	Tomoe		ウェルネスキック エクササイズ 30 12:25~12:55	卓球		ストレッチポール 15 12:30~12:45 予約制:定員10	15 30 45	Orie	※10/23のみ休講	定員25名	※10/24のみ休講
		13:00 15			ウェルネス サーキット 45 12:45~13:30 延藤 亮太		延藤 亮太 定員15名	10:00~16:30 (出入り自由)	2VMBA fitness 12:30~13:30 ジョアナ	[ア約朝: 正貝 IU	15	1-5 (I-1 197)	○ KIDS	fight 12:30~13:30 高澤 瑞	© KIDS
	休	30 45 14:00		卓球 13:00~14:40 (出入り自由)			13:10~13:55 渡会 純子		ウェルネスキック		30 45 14:00			I ** T 7 7 60	
	館日	15 30 45				卓球 12:50~17:00 (出入り自由)	リラックスヨガ 60 14:10~15:10		エクササイズ 45 13:45~14:30 延藤 亮太	卓球 13:00~16:00 (出入り自由)	15 30 45			I ♥ エアロ 60 13:45~14:45 石川 朋美	
		15:00 15					嶺 努				15:00 15			RMX	卓球 14:00~16:00 (出入り自由)
		30 45		© KIDS			© KIDS		© KIDS		30 45 16:00			15:00~16:00 RYO	
		19:00 15			© KIDS				パワーヨガ 60		15 30 45	fight 16:00~16:45 高澤 瑞		ヨガ 60	FIGHTING!キック
		30 45 20:00	リラックスヨガ 60 19:20~20:20			やさしいバレエ 60	POWER	ダンシング YOGA 60 19:30~20:30	18:55~19:55 Mayu		17:00 15	エンジョイエアロ 50	卓球	16:15~17:15 Mayumi	ホ*ケシング・エクササイス* 45 16:30~17:15 尻ミッタ―フジオ
		15 30			ダイエット ボクシング 45 20:00~20:45 YUKI	19:40~20:40 疋田 智久	19:30~20:30 髙橋 昌也 定員25名	Reina	© ZVMBA fitness		30 45 18:00	17:00~17:50 石川 朋美	16:00~19:00 (出入り自由)	かんたんエアロ 30 17:30~18:00 尻ミッタ—フジオ	
		21:00 15	GROUP		RMX		roup fight		20:05~21:05 セニョール馬場		30	MEGRUANIS 18:00			
		30 45 22:00	髙橋 昌也		21:00~22:00 RYO		20:45~21:45 高澤 瑞		21:15~22:15		19:00	18:00~19:00 麻田 徹志		A+=1-43. 1 ***	1 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -
		15	定員25名						Kulala		30 45 20:00			今までになかった新し 担当者・プログラム・時 ご不明な点がごさ	間の変更: 変更
ウェル	レネススクエア	45 23:00 札・幌オリ	ジナルレッスン★プロ			※用具の数や安全管理	の為、定員制とさせて頂	iきます 。			15			ご遠慮せず、お気スタッフにお声が	「軽に

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)



火曜日 水曜日 金曜日 Bスタジオ Aスタジオ Aスタジオ Bスタジオ Bスタジオ Aスタジオ Bスタジオ Aスタジオ らくらく脳トレ 15 9:45~10:00 10:00 かんたんステップ 30 かんたんエアロ 30 シェイプアップ体操 30 9:50~10:20 9:50~10:20 10:00~10:30 坂本 靖子 目時 真夢 スタッフ 卓球 ピラティス 40 変更 10:00~11:05 10:15~10:55 佐久間 康司 かんたんエアロ 30 MEGADANZ かんたんエアロ からだメンテナンス 30 (出入り自由) 10:30~11:00 🚺 fight 10:40~11:10 10:35~11:05 坂本 靖子 11:00 10:30~11:15 目時 真夢 佐久間 康司 麻田 徹志 10:40~11:25 変更 ストレッチポール 15 11:20~11:35 渡会 純子 ストレッチポール 10 11:20~11:30 変更 R 予約制:定員10 リンパデトックス やさしい 予約制:定員10名 マインド JAZZ DANCE 60 11:10~12:10 ヨガ 60 キャンドルリラックス フローヨガ 60 フリースタイル フルネスヨガ 60 12:00 11:25~12:25 Kulala 11:20~12:20 ダンス 60 11:30~12:30 平中 美智子 Risa 11:40~12:40 11:40~12:40 Tomoe Junko Ayu子 ウェルネスキック エクササイズ 30 12:25~12:55 ZVMBA 卓球 延藤 亮太 ウェルネス 10:00~16:30 13:00 定員15名 サーキット 45 (出入り自由) 12:30~13:30 12:45~13:30 延藤 亮太 ジョアナ 🚺 fight 13:10~13:55 卓球 卓球 変更 渡会 純子 休 13:00~14:40 12:00~16:00 (出入り自由) ウェルネスキック (出入り自由) 14:00 エクササイズ 60 館 13:45~14:45 卓球 延藤 亮太 12:50~17:00 リラックスヨガ 60 日 (出入り自由) 14:10~15:10 定員15 嶺 努 15:00 45 C KIDS C KIDS C KIDS C KIDS © KIDS 19:00 パワーヨガ 60 18:55~19:55 Mayu リラックスヨガ 60 POWER ダンシングYOGA 60 19:30~20:30 19:20~20:20 20:00 やさしいバレエ 60 SAYO 19:40~20:40 ダイエット 19:30~20:30 Reina ボクシング 45 20:00~20:45 疋田 智久 髙橋 昌也 ZVMBA 定員25名 YUKI 20:05~21:05 21:00 セニョール馬場 M fight **salsa** 変更 POWER 20:45~21:45 tion

21:00~22:00

ジョアナ

l .	
40日のカノノラムペー・ログディ4日40日/40~	1=7 <i>i</i> =7 -
12月のタイムスケジュールは【11月18日(水)) MC 15 To TE

I	土即	翟日	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								
15	9:50~10:20	© KIDS							
30	坂本 靖子								
	楽 [°] チャレンシ [*] エアロ 40								
45	10:30~11:10		ストレッチホ [°] ール 15	© KIDS					
11:00	坂本 靖子		10:45~11:00 予約制:定員10	© KID3					
15									
30		卓球	GROUP						
45	马蚁 次劫九辛	11:00~13:00	POWER						
12-00	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ60	(出入り自由)	11:15~12:15	卓球					
	11:30~12:30		髙橋 昌也	11:30~13:00 (出入り自由)					
15	Orie	※11/24のみ休講	定員25名	(1)(1)(1)					
30			·	※11/18のみ休講					
45			fight	71, 77 7 2 27 7 FT H					
13:00	かんたんピラティス 40		пунь						
15	12:45~13:25 佐久間 康司	© KIDS	12:30~13:30	© KIDS					
30	江入间 凍り	₩ NIJ	高澤 瑞	J					
45									
14:00			I ❤ エアロ 60						
15			13:45~14:45						
30			石川 朋美						
45				h . h					
15:00				卓球 14:00~16:00					
15				(出入り自由)					
			RMX						
30			15.00-16.00						
45			15:00~16:00 RYO						
16:00									
15									
30	16:00~16:45								
45	高澤 瑞		ョガ 60 16:15~17:15	FIGHTING!キック					
17:00			Mayumi	ホ [*] クシンク [*] ェクササイス [*] 45 16:30~17:15					
				尻ミッタ―フジオ					
15	エンジョイエアロ 50	卓球							
30	17:00~17:50 石川 朋美	16:00~19:00	b. / b. / ==== c.						
45		(出入り自由)	かんたんエアロ 30 17:30~18:00						
18:00			尻ミッタ―フジオ						
15	MEGROANZ								
30	RADICAL FITNESS								
45	18:00~10:00								
	18:00~19:00 麻田 徹志								
19:00									
15			A+==1-+.1. 1 +==1	いづロガニノ					
30			今までになかった新し						
45			担当者・プログラム・時	間の変更:変更					
20:00			 ご不明な点がごさ	×いましたら					
			ご遠慮せず、お気	\sim \sim \sim					
15 30			スタッフにお声が						
30			1 1						

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。

21:00~22:00

髙橋 昌也

定員25名

22:00

23:00

※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。

高澤 瑞

<各スタジオ定員数> 用具使用 Aスタジオ

RM

21:15~22:15

RYO

用具不要 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) 十曜日 9:30~21:00 (~20:30) 9:30~19:30 (~19:00) 日曜日



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

727017777	7 10 DD 7	
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ス*	***	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。
らくらく脳トレ	*	ご自身の身体や道具を使って頭の体操を行うクラスです。できなくてもOK。脳の混乱を楽しみましょう。

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! キックホ・クシンク・エクササイス・	****	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 ² 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
I ♡±7□	***	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 bコンディショニングプログラム

<u> </u>	<u> </u>	が良くなる。 コンティンコーンファロンフム
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。
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	*	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・姿勢改善コンテ・ィショニング・ヨカ	⋾ ★★	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。
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。
ダンシングYOGA	****	ダンス・筋トレ・ヨガを混ぜ、3つを同時に楽しみながらシェイプアップできるプログラムです。

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"という意味の小モス。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(ズンパ)	****	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。
やさしいパレエ	**	パ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。
SALSATION(サルセーショ) NEW	****	サルセーションとは「感じる」。音楽のジャンルにとらわれず様々なスタイルがミックスされており、自然と身体を動かしたくなるダンスプログラムです。

【 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

体組成(筋肉量・脂肪量・筋パランス等)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/1,100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/2,750円~ 60分/4,950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★



NEWレッスン サルセーション!!

サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、 サルサソースのようにスタイルがミックスされており、 自然に体を動かしたくなるダンスプログラムです。 すべての動きにファンクショナル(機能的な動き)が取り入られているので、 体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果も見込まれます♪





担当インストラクター ジョアナIR

YOUTUBE動画続々アップ中!!

ウェルネススクエア札幌

チャンネル



YOUTUBE

ウェルネススクエア札幌

スタッフチャンネル



Q。「ウェルネススクエア札幌(スタッフ)チャンネル」で検索!

チャンネル登録、good省ボタンよろしくお願い致します®

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!!



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。





スターキッズ・キッズテニス・キッズスクール タイムスケジュール



	げつようび				かよ	うび		वं।	 ようび		もくようび		きんさ	ドうび		どようび	にちようび
[2Fスタジオ	1Fスタジオ	テニスコート2	2Fスタジオ	1Fスタジオ	テニスコート2	テニスコート1	2Fスタジオ	テニスコート2	2Fスタジオ	テニスコート2	テニスコート1	2Fスタジオ	テニスコート2		テニスコート2	テニスコート2
13時 14時															9時 10時	ウェルネスフットサル (4歳〜小ら) えんどう しょうだ 9:00〜10:00	
15時	* leter			440	1.9	スターキッスes (未就学児) 45分 14:55~15:40					スターキッスes (未就学児) 45分	4			11時	スターキッズes (未就学児) 45分 10:10~10:55	79-4-7Zes
16時	÷-y&JAZZ4>Znext	1	スターキッス (4歳~小6) 15:50~16:50	キッスダンス (年少~小2) なかむら みお 15:40~16:40	キッス/(しエ (4歳~小2) 60分 タカコケラシカル/(しエ 15:40~16:40	スターキッス (4歳~小ら) 15:50~16:50	キッステニス (4歳~小2) 45分 15:40~16:25		キッステニス (4歳~小2) 45分 15:40~16:25		15:15~16:00	キッステニス (4歳~小2) 45分 15:40~16:25		キッステニス (4歳~小2) 45分 15:40~16:25	12時		(未就学鬼) 45分 11:15~12:00
17時	(小1〜小5) なかむら みま 16:15〜17:15	キッス空手 (4歳~中3)		キッスダンス (小1~小6) なかむら みお 16:45~17:45	キッスパレエ (小2~中3) 80分 タカコグラシカルパレエ 16:50~18:10			1,3		***	スターキッス (4歳~小6) 16:20~17:20	*	キッスチアダンス (4歳〜小Z) POM 16:30〜17:30		13時	79.5	
18時	JAZZダンスNEXT (小6~高3) なかむら みお 17:30~18:30	17:00~18:00	スターキッス (4歳〜小ら) 17:30〜18:30	Jr, HIPHOP JAZZ (小3~中3) なかむら みま 17:50~18:50	16:50~18:10			Mit.		Jr. JAZZダンス (小3~中3) なかむら みお 17:30~18:30			キッスチアダンス (小3〜中3) POM 17:45〜18:45	スターキッス (4歳~小ら) 17:40~18:40	14時	スターキッス (4歳〜小6) 13:20〜14:20	スターキッス (4歳~小6) 13:20~14:20
19時	la l		E	Azzil	1.3			HIPHOP JAZZ (中学生) なかむら みお 18:35~19:35	14				124	a	15時	スターキッス (4歳~小6) 14:30~15:30	
20時														*	16時	.a	



- ★(月)のキッズJAZZダンスnextクラスとJAZZダンスNEXTクラスはレベルアップクラスの為、体験不可となっております。
- ★各クラス定員がございます。またクラスによって体験可能な人数が定まっている場合もございます。 ★体験をご希望、ご予約される場合はフロントまでお問い合わせください。

