



| 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                                     |
|                                                                                                             |                                          |                                                                                                            |                                                | らくらく脳トレ 15<br>9:45～10:00                                                                                      | 卓球<br>10:00～16:30<br>(出入り自由)       |                                                                                                                 |                                           |
| シェイプアップ体操 30<br>10:00～10:30<br>スタッフ                                                                         |                                          | かんたんステップ 30<br>9:50～10:20<br>坂本 靖子                                                                         |                                                |                                                                                                               |                                    | かんたんエアロ 30<br>9:50～10:20<br>目時 真夢                                                                               | 卓球<br>10:00～11:15<br>(出入り自由)              |
| <br>10:40～11:25<br>渡会 純子   | かんたんエアロ<br>10:40～11:10<br>目時 真夢          | <br>10:30～11:15<br>麻田 徹志 | かんたんエアロ 30<br>10:30～11:00<br>坂本 靖子             | ピラティス 40<br>10:15～10:55<br>佐久間 康司                                                                             |                                    | リンパデトックス<br>ヨガ 60<br>10:30～11:30<br>Risa                                                                        |                                           |
|                                                                                                             | ストレッチボール 10<br>11:20～11:30               |                                                                                                            |                                                | <br>11:10～12:10<br>Kulala  |                                    |                                                                                                                 |                                           |
| キャンドルリラックス<br>フローヨガ 60<br>11:40～12:40<br>Junko                                                              | フリースタイル<br>ダンス 60<br>11:40～12:40<br>Ayu子 | マインド<br>フルネスヨガ 60<br>11:30～12:30<br>Tomoe                                                                  | やさしい<br>JAZZ DANCE 60<br>11:25～12:25<br>平中 美智子 |                                                                                                               |                                    | からだメンテナンス 30<br>11:45～12:15<br>佐久間 康司                                                                           |                                           |
|                                                                                                             |                                          |                                                                                                            |                                                | ウェルネスキック<br>エクササイズ 30<br>12:25～12:55<br>延藤 亮太                                                                 |                                    |                                                                                                                 | ストレッチホール 15<br>12:30～12:45<br>[予約制:定員10名] |
|                                                                                                             | 卓球<br>13:00～14:40<br>(出入り自由)             | ウェルネス<br>サーキット 45<br>12:45～13:30<br>延藤 亮太                                                                  | 卓球<br>12:50～17:00<br>(出入り自由)                   | <br>13:10～13:55<br>渡会 純子   |                                    | <br>12:30～13:30<br>ジョアナ      | 卓球<br>13:00～16:00<br>(出入り自由)              |
|                                                                                                             |                                          |                                                                                                            |                                                |                                                                                                               |                                    | ウェルネスキック<br>エクササイズ 45<br>13:45～14:30<br>延藤 亮太                                                                   |                                           |
|                                                                                                             |                                          |                                                                                                            |                                                |                                                                                                               |                                    | リラックスヨガ 60<br>14:10～15:10<br>嶺 努                                                                                |                                           |
| ☺ KIDS                                                                                                      | ☺ KIDS                                   |                                                                                                            |                                                | ☺ KIDS                                                                                                        |                                    |                                                                                                                 | ☺ KIDS                                    |
|                                                                                                             |                                          | ☺ KIDS                                                                                                     |                                                |                                                                                                               |                                    |                                                                                                                 |                                           |
| リラックスヨガ 60<br>19:20～20:20<br>SAYO                                                                           |                                          | ダイエット<br>ボクシング 45<br>20:00～20:45<br>YUKI                                                                   | やさしいバレエ 60<br>19:40～20:40<br>疋田 智久             | <br>19:30～20:30<br>高橋 昌也 | ダンスYOGA 60<br>19:30～20:30<br>Reina | パワーヨガ 60<br>18:55～19:55<br>Mayu                                                                                 |                                           |
|                                                                                                             |                                          |                                                                                                            |                                                | 定員25名                                                                                                         |                                    | <br>20:05～21:05<br>セニョール馬場 |                                           |
| <br>21:00～22:00<br>高橋 昌也 |                                          | <br>21:00～22:00<br>RYO |                                                | <br>20:45～21:45<br>高澤 瑞  |                                    | <br>21:15～22:15<br>Kulala  |                                           |
| 定員25名                                                                                                       |                                          |                                                                                                            |                                                |                                                                                                               |                                    |                                                                                                                 |                                           |

# 11月のタイムスケジュールは【10月18日(日)】配信予定！

|       | 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<br>9:50～10:20<br>坂本 靖子              | ☺ KIDS                                         |                                              |                                                          |
| 15    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 30    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 45    | 楽チャレンジエアロ 40<br>10:30～11:10<br>坂本 靖子            |                                                | ストレッチボール 15<br>10:45～11:00<br>予約制:定員10       | ☺ KIDS                                                   |
| 11:00 |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 15    |                                                 | 卓球<br>11:00～13:00<br>(出入り自由)<br><br>※10/23のみ休講 |                                              |                                                          |
| 30    |                                                 |                                                | M GROUP POWER                                |                                                          |
| 45    | 骨盤・姿勢改善<br>コンディショニングヨガ 60<br>11:30～12:30<br>Ori |                                                | 11:15～12:15<br>高橋 昌也                         | 卓球<br>11:30～13:00<br>(出入り自由)                             |
| 12:00 |                                                 |                                                | 定員25名                                        |                                                          |
| 15    |                                                 |                                                |                                              | ※10/24のみ休講                                               |
| 30    |                                                 | ☺ KIDS                                         | M GROUP fight                                |                                                          |
| 45    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 13:00 | かんたんピラティス 40<br>12:45～13:25<br>佐久間 康司           |                                                | 12:30～13:30<br>高澤 瑞                          | ☺ KIDS                                                   |
| 15    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 30    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 45    |                                                 |                                                | I ♥ エアロ 60<br>13:45～14:45<br>石川 朋美           |                                                          |
| 14:00 |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 15    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 30    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 45    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 15:00 |                                                 | 卓球<br>16:00～19:00<br>(出入り自由)                   | RMX                                          | 卓球<br>14:00～16:00<br>(出入り自由)                             |
| 15    |                                                 |                                                | 15:00～16:00<br>RYO                           |                                                          |
| 30    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 45    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 16:00 |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 15    | M GROUP fight                                   |                                                |                                              |                                                          |
| 30    | 16:00～16:45<br>高澤 瑞                             |                                                |                                              |                                                          |
| 45    |                                                 |                                                | ヨガ 60<br>16:15～17:15<br>Mayumi               | FIGHTINGキック<br>ボクシングエクササイズ 45<br>16:30～17:15<br>尻ミッターフジオ |
| 17:00 |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 15    | エンジョイエアロ 50<br>17:00～17:50<br>石川 朋美             |                                                | かんたんエアロ 30<br>17:30～18:00<br>尻ミッターフジオ        |                                                          |
| 30    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 45    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 18:00 |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 15    | MEGADANZ                                        |                                                |                                              |                                                          |
| 30    | 18:00～19:00<br>麻田 徹志                            |                                                |                                              |                                                          |
| 45    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 19:00 |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 15    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 30    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 45    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 20:00 |                                                 |                                                | 今までになかった新しいプログラム: <b>NEW</b>                 |                                                          |
| 15    |                                                 |                                                | 担当者・プログラム・時間の変更: <b>変更</b>                   |                                                          |
| 30    |                                                 |                                                | ご不明な点がございましたら<br>ご遠慮せず、お気軽に<br>スタッフにお声がけ下さい★ |                                                          |
| 15    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |
| 30    |                                                 |                                                |                                              |                                                          |

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
|  | 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       |
|  | 汗がかけられる！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  |

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) |





11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                                   |
| 休館日 |                                                |                                          |                                           |                                                | らくらく脳トレ 15<br>9:45～10:00                               |                                      |                                                       |                                         |
|     | シェイプアップ体操 30<br>10:00～10:30<br>スタッフ            |                                          | かんたんステップ 30<br>9:50～10:20<br>坂本 靖子        |                                                |                                                        |                                      | かんたんエアロ 30<br>9:50～10:20<br>目時 真夢                     |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                | ピラティス 40<br>10:15～10:55<br>佐久間 康司                      |                                      | 変更                                                    | 卓球<br>10:00～11:05<br>(出入り自由)            |
|     | fight<br>10:40～11:25<br>渡会 純子                  | かんたんエアロ<br>10:40～11:10<br>目時 真夢          | MEGADANZ<br>10:30～11:15<br>麻田 徹志          | かんたんエアロ 30<br>10:30～11:00<br>坂本 靖子             |                                                        |                                      | 変更                                                    | 変更                                      |
|     |                                                | ストレッチポール 10<br>11:20～11:30<br>予約制:定員10   |                                           |                                                | RMA<br>11:10～12:10<br>Kulala                           |                                      | リンパデトックス<br>ヨガ 60<br>11:20～12:20<br>Risa              | ストレッチポール 15<br>11:20～11:35<br>予約制:定員10名 |
|     | キャンドルリラックス<br>フローヨガ 60<br>11:40～12:40<br>Junko | フリースタイル<br>ダンス 60<br>11:40～12:40<br>Ayu子 | マインド<br>フルネスヨガ 60<br>11:30～12:30<br>Tomoe | やさしい<br>JAZZ DANCE 60<br>11:25～12:25<br>平中 美智子 |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                | ウェルネスキック<br>エクササイズ 30<br>12:25～12:55<br>延藤 亮太<br>定員15名 |                                      | ZUMBA<br>fitness<br>12:30～13:30<br>ジョアナ               |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                | fight<br>13:10～13:55<br>渡会 純子                          |                                      | 変更                                                    | 卓球<br>12:00～16:00<br>(出入り自由)            |
|     |                                                | 卓球<br>13:00～14:40<br>(出入り自由)             |                                           |                                                | リラックスヨガ 60<br>14:10～15:10<br>嶺 努                       |                                      | ウェルネスキック<br>エクササイズ 60<br>13:45～14:45<br>延藤 亮太<br>定員15 |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           | 卓球<br>12:50～17:00<br>(出入り自由)                   |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     | ☺ KIDS                                         | ☺ KIDS                                   |                                           |                                                | ☺ KIDS                                                 |                                      | ☺ KIDS                                                |                                         |
|     |                                                |                                          | ☺ KIDS                                    |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      | パワーヨガ 60<br>18:55～19:55<br>Mayu                       |                                         |
|     | リラックスヨガ 60<br>19:20～20:20<br>SAYO              |                                          | ダイエット<br>ボクシング 45<br>20:00～20:45<br>YUKI  | やさしいバレエ 60<br>19:40～20:40<br>疋田 智久             | fight<br>19:30～20:30<br>高橋 昌也<br>定員25名                 | ダンシングYOGA 60<br>19:30～20:30<br>Reina |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      | ZUMBA<br>fitness<br>20:05～21:05<br>セニョール馬場            |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      | 変更                                                    |                                         |
|     | fight<br>21:00～22:00<br>高橋 昌也<br>定員25名         |                                          | NEW<br>fight<br>21:00～22:00<br>ジョアナ       |                                                |                                                        |                                      | RMA<br>21:15～22:15<br>RYO                             |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |
|     |                                                |                                          |                                           |                                                |                                                        |                                      |                                                       |                                         |

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  |

12月のタイムスケジュールは【11月18日(水)】配信予定！

| 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<br>9:50～10:20<br>坂本 靖子               | ☺ KIDS                                 |
| 15    |                                                  |                                        |
| 30    |                                                  |                                        |
| 45    | 楽々チャレンジエアロ 40<br>10:30～11:10<br>坂本 靖子            |                                        |
| 11:00 |                                                  | ストレッチポール 15<br>10:45～11:00<br>予約制:定員10 |
| 15    |                                                  |                                        |
| 30    |                                                  |                                        |
| 45    | 骨盤・姿勢改善<br>コンディショニングヨガ 60<br>11:30～12:30<br>Orie | 卓球<br>11:00～13:00<br>(出入り自由)           |
| 12:00 |                                                  | fight<br>11:15～12:15<br>高橋 昌也<br>定員25名 |
| 15    |                                                  |                                        |
| 30    |                                                  |                                        |
| 45    |                                                  |                                        |
| 13:00 | かんたんピラティス 40<br>12:45～13:25<br>佐久間 康司            | ☺ KIDS                                 |
| 15    |                                                  |                                        |
| 30    |                                                  |                                        |
| 45    |                                                  |                                        |
| 14:00 |                                                  |                                        |
| 15    |                                                  |                                        |
| 30    |                                                  |                                        |
| 45    |                                                  |                                        |
| 15:00 |                                                  |                                        |
| 15    |                                                  |                                        |
| 30    |                                                  |                                        |
| 45    |                                                  |                                        |
| 16:00 |                                                  |                                        |
| 15    | fight<br>16:00～16:45<br>高澤 瑞                     |                                        |
| 30    |                                                  |                                        |
| 45    |                                                  |                                        |
| 17:00 | エンジョイエアロ 50<br>17:00～17:50<br>石川 朋美              | 卓球<br>16:00～19:00<br>(出入り自由)           |
| 15    |                                                  |                                        |
| 30    |                                                  |                                        |
| 45    |                                                  |                                        |
| 18:00 |                                                  |                                        |
| 15    | MEGADANZ<br>18:00～19:00<br>麻田 徹志                 |                                        |
| 30    |                                                  |                                        |
| 45    |                                                  |                                        |
| 19:00 |                                                  |                                        |
| 15    |                                                  |                                        |
| 30    |                                                  |                                        |
| 45    |                                                  |                                        |
| 20:00 |                                                  |                                        |
| 15    |                                                  |                                        |
| 30    |                                                  |                                        |
| 45    |                                                  |                                        |
| 23:00 |                                                  |                                        |

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)

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

| 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ズ | ★★★  | 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?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                |
| 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。                              |
| 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。     |

ウオームアップヨガ・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”という意味のリトモス。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、振り付けが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付けます。                                       |
| SALSATION(サルセーショ <sup>NEW</sup> ) | ★★★★★ | 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<br>1回550円<br><br>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。<br>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！ |  | ●ベアストレッチ<br>1回15分／1,100円<br><br>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！<br>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<br>30分／2,750円～<br>60分／4,950円～<br><br>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！<br>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 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

★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めます♪



担当インストラクター  
ジョアナ IR

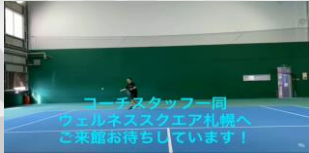
YOUTUBE動画続々アップ中！！

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



🔍「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👍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！！



ウェルネススクエア札幌  
ブログQRコード

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。

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   |        |         |         | すいようび  |         | もくようび  |         |         | きんようび  |         | 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 |        |        |         |        |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |         |         |
| 15時 |        |        |         |        |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |         |         |
| 16時 |        |        |         |        |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |         |         |
| 17時 |        |        |         |        |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |         |         |
| 18時 |        |        |         |        |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |         |         |
| 19時 |        |        |         |        |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |         |         |
| 20時 |        |        |         |        |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |         |         |



★(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。  
 ★タイムスケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承下さい。  
 ★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。



ウェルネススクエア札幌

☎ 011-398-7715