

8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					らくらく脳トレ 15 9:45～10:00 佐久間 康司			
10:00	シェイプアップ体操 30 10:00～10:30 目時 真夢		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	
10:30								
10:45	 10:40～11:25 渡会 純子	かんたんエアロ 10:40～11:10 目時 真夢	 10:30～11:15 麻田 徹志	かんたんエアロ 30 10:30～11:00 坂本 靖子	かんたんピラティス 40 10:15～10:55 佐久間 康司		NEW はじめてピラティス 30 10:35～11:05 佐久間 康司	
11:00		ストレッチボール 10 11:20～11:30 目時 真夢 予約制:定員10					変更 からだメンテナンス 30 11:20～11:50 佐久間 康司	
11:15					 11:10～12:10 Kulala		変更 ストレッチボール 15 12:00～12:15 佐久間 康司 予約制:定員10名	
11:30	キャンドルリラックス 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	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				
11:45					ウェルネススキップ エクササイズ 30 12:25～12:55 延藤 亮太 定員15名		 12:30～13:30 ジョアナ	
12:00						卓球 12:15～13:15 (出入り自由)		
12:15					 13:10～13:55 渡会 純子			
12:30		卓球 13:00～14:00 (出入り自由)		卓球 12:45～13:45 (出入り自由)				
12:45					変更		ウェルネススキップ エクササイズ 60 13:45～14:45 延藤 亮太 定員15名	卓球 13:45～14:45 (出入り自由)
13:00								
13:15								
13:30								
13:45								
14:00								
14:15								
14:30								
14:45								
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00	☺ KIDS	☺ KIDS			☺ KIDS		☺ KIDS	
16:15			☺ KIDS					
16:30								
16:45								
17:00	リラックスヨガ 60 19:20～20:20 SAYO			やさしいバレエ 60 19:40～20:40 疋田 智久	 19:30～20:30 高橋 昌也 定員25名	リフレッシュヨガ 60 19:30～20:30 Mayu	変更 骨盤調整ヨガ 60 20:00～21:00 シアターレッスン	
17:15								
17:30								
17:45								
18:00								
18:15								
18:30	 21:00～22:00 高橋 昌也 定員25名		 21:00～22:00 ジョアナ		 20:45～21:45 高澤 瑞		 21:10～22:10 RYO	
18:45								
19:00								
19:15								
19:30								
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								
22:15								
22:30								
22:45								
23:00								
スタジオの空き時間はレンタルスタジオやパーソナルトレーニング、プライベートレッスンのご予約が可能です。卓球を行いたい方はスタッフにお声がけください☺								

- 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ト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ト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

9月のタイムスケジュールは【8月12日(木)】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 9:50～10:20 坂本 靖子	☺ KIDS	
10:30			
10:45	楽'チャレンジ'エアロ 40 10:30～11:10 坂本 靖子		ストレッチボール 15 10:45～11:00 高澤 瑞 予約制:定員10名
11:00			☺ KIDS
11:15			
11:30			 11:15～12:15 高橋 昌也 定員25名
11:45			
12:00			
12:15			
12:30			
12:45			
13:00	かんたんピラティス 40 12:45～13:25 佐久間 康司	☺ KIDS	 12:30～13:30 高澤 瑞 ☺ KIDS
13:15			
13:30			
13:45			
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00			
22:15			
22:30			
22:45			
23:00			
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★ 			

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。
ウェルネスキックテクニック	★★★★	ミット打ちやマスパーリングを行います。女性や初心者の方も大歓迎！護身術を学ぶことができるクラスです。
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
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

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。
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。
骨盤調整ヨガ(シアター)	★	骨盤まわりの筋肉を動かし、骨盤内の血流を良くすることで体の歪みからくる「むくみ・冷え」を改善するプログラム。
ダイエットヨガ(シアター)	★★	引き締めたい方にお勧め。ダイナミックなポーズを連続して行い、気になる部位を引き締める為のポーズを重点的に行います。
はじめてピラティス	★	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。はじめての方でも気軽にご参加いただけます。
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。
リフレッシュヨガ	★★	身体を伸ばして疲れを解消し、適度に動いてストレスを解消できるプログラムです。中程度に動きたい方にオススメです。
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。
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。

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クササイズ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付けます。
SALSATION(サルセッション)	★★★★	サルセッションとは「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 1回550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★	
---	--	--	--	--	--

第2弾！HIPHOPダンスイベント開催＼(^o^)／

日時：7月13、27(火)、8月10、24日(火)
19:00～20:00

対象：スポーツクラブ会員様
※他種別様は体験やビジター料金での参加が可能です。

定員：15名

場所：Bスタジオ 料金：無料



担当： 高澤 瑞

一言

今回は好評につき第2弾となります！
各4回別の曲、振り付けで行います。

皆さんが楽しめる振り付けで踊っていきます！
ダンスの好きな方はもちろん、興味がある方は是非ご参加ください(*^-^*)/
踊る曲は当日のお楽しみに★

結果に繋がるエクササイズのイロハ～脚の巻～＼(^o^)／

日時：7月24日(土) 14:30～15:30

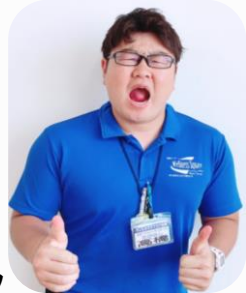
定員：8名

場所：Aスタジオ 料金：¥2,200

参加特典：

・講座の模様を動画で撮影し、
参加者に配布。

・体成分を分析しトレーナーからフィードバック
を行う、ZEUS測定(¥550)を1回限り無料で測定。
担当： 高橋 昌也



一言

動画視聴ではカバーできない、
一人一人に合った動きを私が解説いたします！
トレーニングで結果の出したい
あなたのご参加お待ちしております！

フロントにてご予約いただき、
当日、現金で料金のお支払い願います。

月会費＋¥3,850でスポーツクラブ利用し放題＼(^o^)／

レッスン参加やホットヨガ前の代謝アップに！



ホットヨガ
OR
テニス
＋
スポーツクラブ

テニスの前のW-UPや動きの改善に！



シニア割引、学生割引の重複受講時は適応外、ホットヨガドロップ会員はスポーツクラブ
特割の対象外とさせていただきます。詳しくはフロントまでお問い合わせください☺

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。





ウェルネス・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リ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リ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＞
Aスタジオ 35名
Bスタジオ 20名

	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 9:50～10:20 坂本 靖子	 KIDS		
15				
30				
45	楽'チャレンジ'エアロ 40 10:30～11:10 坂本 靖子	ストレッチボール 15 10:45～11:00 高澤 瑞 予約制・定員10名	 KIDS	
11:00				
15				
30				
45	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 11:30～12:30 Orié	 11:15～12:15 高橋 昌也 定員25名		
12:00				
15				
30				
45	かんたんビラティス 40 12:45～13:25 佐久間 康司	 12:30～13:30 高澤 瑞	 KIDS	
13:00				
15	 KIDS			
30				
45				
14:00		1♡エアロ 60 13:45～14:45 石川 朋美		
15				
30				
45				
15:00		 15:00～16:00 RYO		
15				
30				
45				
16:00	 16:00～16:45 高澤 瑞	ヨガ 60 16:15～17:15 Mayumi	FIGHTING ! キックボクシングエクササイズ' 45 16:30～17:15 尻ミッターフジオ	
15				
30				
45				
17:00	エンジョイエアロ 50 17:00～17:50 石川 朋美	かんたんエアロ 30 17:30～18:00 尻ミッターフジオ		
15				
30				
45				
18:00	 18:00～18:45 麻田 徹志			
15				
30				
45				
19:00		今までになかった新しいプログラム：  担当者・プログラム・時間の変更：  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★ 		
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				

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)

