



|       | 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                                           |                                                             |                                            |
| 11:00 | 楽‘チャレンジ’エアロ 40<br>10:30～11:10<br>坂本 靖子                 |                                                  | かんたんエアロ 30<br>10:30～11:00<br>目時 真夢                          | ☺ KIDS                                     |
| 12:00 | M <sup>GROUP</sup> fight<br><br>11:30～12:30<br>丸山 雄大   | 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 | M <sup>GROUP</sup> POWER<br><br>11:15～12:15<br>高橋 昌也        |                                            |
| 13:00 | かんたんピラティス 40<br>12:45～13:25<br>佐久間 康司                  | ☺ KIDS                                           | RMX<br><br>12:30～13:30<br>RYO                               | ストレッチボール 15<br>12:30～12:45 高橋 昌也<br>予約制・定員 |
| 14:00 |                                                        |                                                  | I♥エアロ 60<br>13:45～14:45<br>石川 朋美                            |                                            |
| 15:00 |                                                        |                                                  | FIGHTING !<br>キックボクシングエクササイズ` 45<br>15:00～15:45<br>尻ミッターフジオ |                                            |
| 16:00 | ウェルネスキック<br>テクニク 45<br>16:00～16:45<br>延藤 亮太            |                                                  | ヨガ 60<br>16:00～17:00<br>Mayumi                              | かんたんエアロ 30<br>16:00～16:30<br>尻ミッターフジオ      |
| 17:00 | エンジョイエアロ 50<br>17:00～17:50<br>石川 朋美                    |                                                  |                                                             |                                            |
| 18:00 | MEGADANZ<br>CARDIO FITNESS<br><br>18:00～18:45<br>麻田 徹志 |                                                  |                                                             |                                            |
| 19:00 |                                                        |                                                  |                                                             |                                            |
| 20:00 |                                                        |                                                  |                                                             |                                            |
| 21:00 |                                                        |                                                  |                                                             |                                            |
| 22:00 |                                                        |                                                  |                                                             |                                            |
| 23:00 |                                                        |                                                  |                                                             |                                            |
| 24:00 |                                                        |                                                  |                                                             |                                            |

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  
ご連絡せず、お気軽に  
スタッフにお声がけ下さい★

健康とスポーツ  
**Wellness Square**  
produced by  
Tennis League

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。                     |
| マーシャルワークアウト               | ★★★★  | ボクシングを中心にキック、空手、カンフーなどの格闘技の振り付けでたくさん汗をかいていきます。後半は筋トレとヨガストレッチでほぐします。 |

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。 |
| リンパドレックスヨガ         | ★  | 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。                   |
| ツボと経絡ヨガ(シアター)      | ★  | 季節や時間帯によって現れる不調をメンテナンスできるツボを紹介し、呼吸やストレッチ、ヨガのポーズで整えるクラスです。            |
| 姿勢改善ヨガ(シアター)       | ★  | タオルを使って肩甲骨周りの筋肉をほぐし胸を開きやすした後、姿勢を保つためのインナーマッスルを鍛え、美姿勢へと繋げるプログラムです。    |
| 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。           |

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<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！ |  | ●ペアストレッチ<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★ |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

新商品♪ユニカ食品販売中！

素早いエネルギー補給やカルシウムの補給にオススメ！

アスリートカルシウム  
【毎食後】  
メンテナンス用  
スポーツサプリ



価格:¥2,160/箱

トッランナー ハイポニック  
【発汗時】  
プロ仕様のスポーツドリンク



価格:¥3,240/箱 ¥324/袋

運動習慣を身につけよう！ショップカードキャンペーン！

・スポーツクラブLINE公式アカウントのショップカードがスタート！  
当館2階でスポーツクラブご利用の際に、LINEで対象のQRコードを読み込んでください。  
20ポイント貯まると、ペアストレッチ無料券をプレゼント！  
※ショップカードの取得は2022年2月末日まで。それ以降はポイント付与のみ有効となります。



対象日:当館2階スポーツクラブを利用した日  
※スポーツクラブを利用していない日は対象外になります。

月会費＋¥3,950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。







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😊

| ＜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  |



日曜日 9:30~19:30 (~19:00)



ウェルネススクエール札幌オリジナルレッスン★プログラム  
 汗がかる！笑顔になれる有酸素系プログラム  
 快適な毎日！身体の調子が良くなるトコンデショニングプログラム  
 快適な毎日！身体の調子が良くなるトコンデ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。