

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
休館日	9:45							
	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		ストレッチポール 15 9:50~10:05 佐久間 康司 予約制:定員15名		
	10:45	かんたんエアロ 30 10:40~11:10 目時 真夢		かんたんエアロ 30 10:30~11:00 坂本 靖子	MEGADANZ 10:15~11:00 麻田 徹志	かんたんピラティス 40 10:20~11:00 佐久間 康司		かんたんエアロ 30 10:00~10:30 目時 真夢
	11:00							
	11:15	ストレッチポール 10 11:20~11:30 目時 真夢 予約制:定員15名						
	11:45	ヨガ 60 11:40~12:40 週替で担当変更	フリースタイルダンス 60 11:40~12:40 Ayu子	中医経絡ヨガ 60 11:15~12:15 Tomoe	やさしい JAZZ DANCE 60 11:15~12:15 平中 美智子	RMA 11:15~12:00 AKIKO		はじめてピラティス 30 10:45~11:15 佐久間 康司
	12:00			隔週レッスン				からだメンテナンス 30 11:30~12:00 佐久間 康司
	12:30	ストレッチポール 30 12:55~13:25 佐久間 康司 予約制:定員15名		ウエストシェイプピラティス 30 HIITシェイプアップ体操 30 12:30~13:00 佐久間 康司	卓球 12:30~13:30 (出入り自由)	M fight 12:15~13:00 IZUMI	卓球 12:15~13:15 (出入り自由)	sqlsion 12:15~13:15 ジョアナ
	13:00		卓球 13:00~14:00 (出入り自由)					
	13:30			7日ピラティス 14日夏季休館日 21日HIIT 28日ピラティス		リフレッシュヨガ 60 13:15~14:15 シアターレッスン		ストレッチポール 30 13:30~14:00 佐久間 康司 予約制:定員15名
	14:00							卓球 13:45~14:45 (出入り自由)
	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								

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、右の表をご確認ください。

※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	25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11日(日)】配信予定！

土曜日	日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ
9:45		☺ KIDS
10:00	かんたんステップ 30 9:50~10:20 坂本 靖子	☺ KIDS
10:45	楽々チャレンジエアロ 40 10:30~11:10 坂本 靖子	はじめてピラティス 30 10:30~11:00 佐久間 康司
11:00		☺ KIDS
11:15		
11:30	M fight 11:30~12:30 丸山 雄大	M POWER 11:15~12:15 高橋 昌也 定員25名
12:00		
12:30		ストレッチポール 15 12:30~12:45 高橋 昌也 予約制:定員15名
13:00	かんたんピラティス 40 12:45~13:25 佐久間 康司	RMA 12:45~13:30 AKIKO
13:30		☺ KIDS
14:00		開講日 1週目:4日 4週目:25日
14:45		I♥️エアロ 60 13:45~14:45 石川 朋美
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		

25日のみ
LooPスタジオ
開講

25日のみ
Aスタジオ
開講

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
ご連絡せず、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 休館日

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。
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。
HITシェイプアップ体操	★★★	強度の高いインターバルトレーニングで心拍数を上げ、脂肪燃焼を促すクラスです。ご自身の体力に合わせて行うことも可能です。
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。
ムーブメント・プレハレーション	★★	効果的な準備運動で身体を活性化させましょう。ムーブメント・プレハレーションで最高のパフォーマンス引き出そう！

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。
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。
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


リラクソヨガ	★	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。
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。
春夏のツボと経絡ヨガ(シアター)	★	春夏に強く影響を受ける五臓六腑のツボ(春:肝臓・胆嚢、夏:心臓・小腸)をヨガのポーズで刺激するプログラムです。
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。
中医経絡ヨガ	★	経絡とは、体の中の気血の通り道のこと、五臓六腑に繋がる道でもあります。経絡やツボを刺激し、気の巡りを促し体の内側から健康へと導きます。
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。
ウエストシェイプピラティス	★★	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。よりお腹にアプローチをしていくクラスとなります。
月のヒーリングヨガ(シアター)	★	ダイナミックに動きもあるプログラムとゆったりとした流れのプログラムで月の満ち欠けによってプログラム内容が変わります。

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事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。
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か月に一度測定をして自分の体をチェックしましょう！

●パーソナルトレーニング
30分/3,300円～
60分/6,600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、最良の結果を求めめる方にオススメ★

イベントのお知らせ
&
夏季休館日のお知らせ



夏季休館日について

2024年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

*8/11(日)のキッズチアダンスは休講となります。8/4(日)に9:30～11:30で振替レッスン実施

8月12日(月・祝)～15日(木)まで全館休館
8月16日(金)からスポーツクラブのみ営業

8月18日(日)から全種別通常営業となります。よろしくお願いたします。

デニス・フィットネス・ホットヨガ・キッズ
ウェルネススクエア札幌 ☎ 011-398-7715

オリンピック応援特別企画!
みんなで楽しく金メダルを目指そう\(^o^)/
7月26日(金)スタート!! ～参加することに意義がある～

有酸素部門 ①マラソン3kmタイム
②バイク5kmタイム

■内容
①ランニングマシンもしくは外で3kmのタイムを測定しスタッフに報告。
②エアロバイクもしくは自転車で5kmのタイムを測定しスタッフに報告。

筋力部門 ①握力測定
②ぶら下がりタイム

■内容
①1層フロント前にて測定をスタッフに記録を報告。
②階段のスクワットラックのバーで測定をし記録を報告。

スポーツ部門 *1分間卓球ラリー回数

■内容
①フロント前もしくはスタジオにて卓球のラリーを実施しスタッフに報告。
※往復回数ではなくタッチ回数で計測をお願いいたします。

①フロントでエントリーシートをもらう。エントリーするだけで粗品プレゼント!
②チャレンジする部門を決め、期間中にチャレンジする!(お1人様1回のみ。記録は自己申告。)
③8月11日(日)までにフロントへ記録記入済みのエントリーシートを提出。
④8月20日(火)以降に年代別に1位から3位までを発表します。

レッスン部門 *テニスの当てチャレンジ(クラス対抗戦)

■内容
各クラスごと、制限時間内に枠に入れたボールの数で競います。
1位から3位までのクラス(当日の参加者)に景品プレゼント!
※一部子連れ参加可。一組のクラスのレッスン中に実施。期間中程度でもチャレンジ可。エントリーシート不要。
チャレンジ期間: 8月6日(日)～11日(日)

レッスン部門 *LooPチャレンジポーズ

■内容
レッスン中にインストラクターからチャレンジポーズをお伝えします。
上手にできたら景品プレゼント!
※ホットヨガ自費参加。レッスン中に実施。期間中程度でもチャレンジ可。エントリーシート不要。
チャレンジ期間: 8月6日(日)～11日(日)

キッズ部門 ①射的
②ゴルフパター

■内容
期間中にフロント前におある①・②にチャレンジ。成功したら景品プレゼント!
※キッズクラス・テニスクラス会員限定。お1人様1回のみ。エントリーシート不要。

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いたしますので、ご確認をお願いいたします!!



ウェルネススクエア札幌
フロント

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いたします。
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いただいております。ご協力をお願いいたします。

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いたします。
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。

