

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	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		かんたんエアロ 30 10:00~10:30 目時 真夢
	11:00	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		はじめてピラティス 30 10:45~11:15 佐久間 康司
	11:20	ストレッチポール 10 11:20~11:30 目時 真夢 予約制:定員15名						
	12:00	ヨガ 60 11:40~12:40 Akari	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	RMX 11:15~12:00 AKIKO		からだメンテナンス 30 11:30~12:00 佐久間 康司
	12:30			ウエストシェイプピラティス 30 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)	やさしい バランスボール 60 12:15~13:15 Miyu. 予約制:定員10名	卓球 12:15~13:15 (出入り自由)	sqlsion 12:15~13:15 ジョアナ
	13:00	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	卓球 13:00~14:00 (出入り自由)	6日 ピラティス 13日 シェイプアップ 20日 ピラティス				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)	
	15:00							
	15:15	😊 KIDS	😊 KIDS			😊 KIDS		😊 KIDS
	19:00			😊 KIDS				
	20:00	リラックスヨガ 60 19:20~20:20 SAYO	1か月限定 変更 ウエルネスキックエクササイズ 45 20:00~20:45 延藤 亮太	ウエルネスキックエクササイズ 45 20:00~20:45 延藤 亮太 定員15名		1か月限定 変更 POWER 19:30~20:30 丸山 雄大 定員25名	リフレッシュヨガ 60 19:30~20:30 Mayu	隔週レッスン ZUMBA fitness 20:00~21:00 セニョール馬場 定員15名
	21:00	1か月限定 変更 シェイプアップ体操 30 21:00~21:30 佐久間 康司		sqlsion 21:00~22:00 ジョアナ		fight 20:45~21:45 丸山 雄大	かんたんピラティス 40 20:45~21:25 佐久間 康司	RMX 21:10~22:10 三浦 香織
	22:00							
	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
- 汗がかけられる！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ィ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

12月のタイムスケジュールは【11月13日(水)】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
11:00	楽々チャレンジエアロ 40 10:30~11:10 坂本 靖子	ウエルネスキックエクササイズ 45 10:00~10:45 延藤 亮太
11:20		😊 KIDS
12:00	fight 11:30~12:30 丸山 雄大	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 11:30~12:30 Orie 変更
12:30		ストレッチポール 15 12:00~12:15 佐久間 康司 変更
13:00	POWER 12:45~13:30 丸山 雄大 定員25名	フリースタイルダンス 60 12:30~13:30 Ayu子 変更
14:00	😊 KIDS	1♥エアロ 60 13:45~14:45 石川 朋美
15:00		FIGHTING! キックボクシングエクササイズ 45 15:00~15:45 尻ミッターフジオ
15:15	ウエストシェイプピラティス 30 15:15~15:45 佐久間 康司	
16:00	ウエルネスキックエクササイズ 45 16:00~16:45 延藤 亮太 定員15名	RMX 16:00~16:45 三浦 香織
17:00	エンジョイエアロ 50 17:00~17:50 石川 朋美	ヨガ 60 16:00~17:00 Mayumi
18:00	MEGADANZ 18:00~18:45 麻田 徹志	
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

開講日
1週目: 3日
3週目: 17日

開講日
1週目: 1日
3週目: 15日
5週目: 29日

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	★★	かんたんエアロボッ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	★★★	かんたんエアロボッ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、心からエアロボッ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。
サンセットビーチヨガ(シアター)	★★	海は浄化、太陽は気力の象徴です。映像を通して海に沈む太陽を見ながらヨガのポーズを取り、心と体の調整ができるプログラムです。
やさしいバランスボール(予約制)	★★	バランスボールを使った有酸素運動と簡単な筋トレ・ストレッチを実施します。初めての方もご参加いただけます。

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、音楽に合わせて、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(サルセーション)	★★★★	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
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★



2024

スポーツ クラブ 懇親会

ご予約受付中

11月10日(日)
18:00～20:30

ウェルネススクエア札幌
パロンドールカフェにて

定員:30名 ¥4,000
ビール・ワイン・ソフトドリンク
飲み放題付きコース

お支払いは現金のみで11/5(火)までに
フロントにてお願いいたします。
当日キャンセルの場合は100%料金を
頂戴いたします。

熱々の大人気メニュー復活販売♪

海老とブロッコリーのドリア
サラダ付 単品 ¥750

ドリンクセット	+ ¥100
ドリンク・デザートセット	+ ¥300
ドリンク・パフェセット	+ ¥500

期間限定メニュー！
10月1日(火)から販売開始！

パロンドールカフェ 営業時間11時～15時
定休日 月曜・日曜・祝日

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
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。

