

# 12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	
	11:30	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	
	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		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		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)	salsation 12:15~13:15 ジョアナ	
	14:00		卓球 13:00~14:00 (出入り自由)	4日 ピラティス 11日 シェイプアップ 18日 ピラティス 25日 シェイプアップ				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	卓球 13:45~14:45 (出入り自由)
	15:00								
	16:00	😊 KIDS	😊 KIDS			😊 KIDS		😊 KIDS	
	17:00			😊 KIDS					
	18:00	NEW YEVOLATIN CURVE 19:30~20:30 三浦 香織	変更 リラックスヨガ 60 19:20~20:20 SAYO						開講日 1週目: 6日 3週目: 20日
	19:00								隔週レッスン
	20:00			ウェ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		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	ZUMBA fitness 20:00~21:00 セニョール馬場 定員15名	ウェ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
	21:00	シェイプアップ体操 30 20:45~21:15 佐久間 康司				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		
	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😊

## 1月のタイムスケジュールは【12月13日(金)】配信予定!

土曜日	日曜日	月曜日	
		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		😊 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	ストレッチポール 15 12:00~12:15 佐久間 康司
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
14:00		😊 KIDS	1週目: 1日 3週目: 15日
15:00			
16:00	ウェ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	ヨガ 60 16:00~17:00 Mayumi
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 16:00~16:30 尻ミッターフジオ
18:00	MEGADANZ 18:00~18:45 麻田 徹志		

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  
 汗がかける! 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

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・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・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、気の巡りを促し体内の内側から健康へと導きます。
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。
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)	★★★★	“リズム”という意味のリトモ。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。
YEVOLATIN CURVE(イェヴォラティンカーブ)	★★★★	イェヴォラティンカーブはラテンの雰囲気とエネルギーを祝うダンスルーティンです。


【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、最良の結果を求める方にオススメ★

おべって、おべって、楽しむぞ！！！！

# 日帰りスキー2024



日程：2024年12月27日(金)  
7:50ウェルネス集合出発 18:00ウェルネス解散予定  
開催地：キコロリゾートスキー場  
〒046-0593 北海道余市郡赤井川村常盤128番地1  
TEL 0135-34-7111

対象：小学生  
参加費：会員 ¥13,000(税込) ビジター ¥13,500(税込)  
\*往復バス代・リフト代・保険料込  
\*写真お申し込み ¥1,500(税込)

※締切は2024年12月8日(日)  
\*レンタルルームで昼食をとりまますのでお弁当をご持参ください。  
\*12月22日(日)以降のキャンセルの場合は ¥10,000(税込)とさせていただきます。  
\*12月22日(日)迄にフロントにてお支払いをお願いいたします。  
\*申込者数が20名に満たない場合は中止とさせていただきます。

※お申込方法※  
1.直接フロント  
2.お電話(011-398-7715)  
3.ウェルネススクエア札幌 イベント専用の公式LINE

※申込・予約時※  
①参加したいイベント名  
②参加者のお名前と年齢  
③参加人数  
④連絡先携帯電話番号  
\*フロントにて現時点でのスキー経験などの用紙のご記入をお願いいたします。

スポーツクラブは  
2024/12/29(日)~2025/01/03(金)休館日です。  
01/04(土)より通常営業となります☺

年末年始の休館日について

2024年12月							2025年1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30	31	

- 12月27日(金)、28日(土)はスポーツクラブのみ営業
- 12月29日(日)~31日(火)まで全館休館
- 1月1日(水)~3日(金)まで全館休館


1月4日(土)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。

ウェルネススクエア札幌 ☎ 011-398-7715


引率は櫻庭・菊地・竹馬・日時・田湯です☺

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いたしますので、ご確認をお願いいたします！！



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。

