

6月スタジオタイムスケジュール

[illegible]

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
 汗がかけると！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	25名	40名
Bスタジオ	20名	20名

7月のタイムスケジュール【6月13日(金)】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	楽'チャレンジエアロ 40 9:50～10:30 坂本 靖子	☺ KIDS
15		
30		ウェルネスキックエクササイズ` 45 10:00～10:45 延藤 亮太
45	変更	
11:00	かんたんステップ` 30 10:40～11:10 坂本 靖子	☺ KIDS
15		NEW
30		
45	M GROUP fight	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ` 60 11:30～12:30 Orie
12:00		
15	11:30～12:30 丸山 雄大	コリ取りデトックスヨガ` 60 11:15～12:15 シアター
30		
45		
13:00	M GROUP POWER	salsation® 12:30～13:30 Kumi
15	12:45～13:45 丸山 雄大	☺ KIDS
30		
45		
14:00		やさしい JAZZ DANCE 60 13:45～14:45 平中 美智子
15		
30		
45		
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	ヒラティス 30 15:15～15:45 佐久間 康司	
30		
45		
18:00	ウエルネスキックエクササイズ` 45 16:00～16:45 延藤 亮太	RMA 16:00～16:45 三浦 香織
15	定員15名	ヨガ` 60 16:00～17:00 Mayumi
17:00		
15	エンジョイエアロ 50 17:00～17:50 石川 朋美	
30		
45		
18:00		NEW
15	MEGADANZ CARDIO FITNESS	卓球 18:00～19:00 (出入り自由)
30	18:00～18:45 麻田 徹志	
45		
19:00		NEW
15		卓球 19:00～20:00 (出入り自由)
30		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:
45		NEW 変更
20:00		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★
15		
30		

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。
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。

かんたんステップ 30
9:50～10:20
坂本 瑞子

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?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
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。
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。
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。
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。初中級～中級のクラスとなります。
やさしい`バランス`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。
アロマの香りで椅子ヨガ	★	アロマの香りを楽しみながら、椅子を使って行うヨガ。椅子を使うことによって、どこかに痛みがある場合も負担なく身体を動かせるプログラム。
ヒーリングデトックスヨガ	★	疲れている時は、少し動いた方が元気になることがあります。少し動きたいけど辛いポーズは苦手な方におすすめのゆったりした流れのプログラムです。
ゆがみ改善ヨガ(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身体のゆがみからくる「むくみ・冷えを改善するプログラム。

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

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。
YEVOLATIN CURVE (イェヴォラティンカーブ)	★★★★	YEVOLATINはパチャータやサルサなどの基本的なラテンスタイルから始めて、新鮮で楽しいアプローチを提供します。

【 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★



スタジオプログラム卓球の
ご利用時間について

いつもご利用いただき、誠にありがとうございます。

2025年6月より、
新たにスタジオスケジュール（夜の時間帯）に卓球の時間を追加させていただくことになりました。
その他はレンタルスタジオの時間とさせていただきます。

卓球の他、ダンスレッスンなどでスタジオをご利用を希望される方は、ぜひレンタルスタジオ(30分/2200円)をご活用ください。

また、レッスンスケジュールの変更及び、イベントなどでスタジオプログラム卓球のお時間が変更になる場合もございます。その場合は、インフォメーションボードにて事前告知させていただきます。

何卒、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。



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。





休館日

※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

6月のタイムスケジュール【5月13日(火)】配信予定！

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★



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)