

10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
9:45								
10:00	シェイプアップ体操 30 10:00～10:30 目時 真夢		かんたんエアロ 30 9:50～10:20 坂本 靖子		アロマの香りで椅子ヨガ 15 9:50～10:05 矢島 礎子		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		かんたんステップ 30 10:30～11:00 坂本 靖子	MEGADANZ 10:15～11:00 麻田 徹志	ヒーリング デトックスヨガ 40 10:20～11:00 週替わり担当		はじめてピラティス 30 10:45～11:15 佐久間 康司	
11:20	ストレッチボール 10 11:20～11:30 目時 真夢 予約制・定員18名				10月のみ変更			
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	RMA 11:15～12:00 三浦 香織		からだメンテナンス 30 11:30～12:00 佐久間 康司	
13:00	ストレッチボール 30 12:55～13:25 佐久間 康司 予約制・定員18名		ピラティス 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15名		sqla tion® 12:15～13:15 ジョアナ	
14:00		卓球 13:00～14:00 (出入り自由)				卓球 13:30～14:30 (出入り自由)		卓球 13:30～14:30 (出入り自由)
15:00								
15:45	☺ KIDS			☺ KIDS	☺ KIDS	☺ KIDS	☺ KIDS	☺ KIDS
19:00			☺ KIDS				開講日 1週目: 3日 4週目: 24日 5週目: 31日	
20:00	YEVOLATIN CURVE 19:30～20:30 三浦 香織	リラックスヨガ 60 19:20～20:20 SAYO			GROUP 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 ウエルネスキックエクササイズ 45 20:00～20:45 延藤 亮太	
21:00	シェイプアップ体操 30 20:45～21:15 佐久間 康司	卓球 20:45～21:45 (出入り自由)	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		GROUP fight 20:45～21:45 丸山 雄大	かんたんピラティス 40 20:40～21:20 佐久間 康司	定員15名	卓球 21:00～22:00 (出入り自由)
22:00			sqla tion® 21:00～22:00 ジョアナ	卓球 21:00～22:00 (出入り自由)		卓球 21:30～22:30 (出入り自由)	RMA 21:20～22:20 三浦 香織	
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専用の時間となります。イベントにより変更になる場合もございます。							

- ウエ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

11月のタイムスケジュール【10月12(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	楽'チャレンジ'エアロ 40 9:50～10:30 坂本 靖子	ウェルネスキックエクササイズ' 45 10:00～10:45 延藤 亮太
11:00	かんたんステップ' 30 10:40～11:10 坂本 靖子	
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		変更
16:00		ピラティス 30 朝のエネルギーアップ' 30 11:15～12:45 佐久間、シアター
17:00		5日:シアターヨガ 12日:ピラティス 19日:シアターヨガ 26日:ピラティス
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
24:00		
25:00		
26:00		
27:00		
28:00		
29:00		
30:00		
31:00		
32:00		
33:00		
34:00		
35:00		
36:00		
37:00		
38:00		
39:00		
40:00		
41:00		
42:00		
43:00		
44:00		
45:00		
46:00		
47:00		
48:00		
49:00		
50:00		
51:00		
52:00		
53:00		
54:00		
55:00		
56:00		
57:00		
58:00		
59:00		
60:00		
61:00		
62:00		
63:00		
64:00		
65:00		
66:00		
67:00		
68:00		
69:00		
70:00		
71:00		
72:00		
73:00		
74:00		
75:00		
76:00		
77:00		
78:00		
79:00		
80:00		
81:00		
82:00		
83:00		
84:00		
85:00		
86:00		
87:00		
88:00		
89:00		
90:00		
91:00		
92:00		
93:00		
94:00		
95:00		
96:00		
97:00		
98:00		
99:00		
100:00		
101:00		
102:00		
103:00		
104:00		
105:00		
106:00		
107:00		
108:00		
109:00		
110:00		
111:00		
112:00		
113:00		
114:00		
115:00		
116:00		
117:00		
118:00		
119:00		
120:00		
121:00		
122:00		
123:00		
124:00		
125:00		
126:00		
127:00		
128:00		
129:00		
130:00		
131:00		
132:00		
133:00		
134:00		
135:00		
136:00		
137:00		
138:00		
139:00		
140:00		
141:00		
142:00		
143:00		
144:00		
145:00		
146:00		
147:00		
148:00		
149:00		
150:00		
151:00		
152:00		
153:00		
154:00		
155:00		
156:00		
157:00		
158:00		
159:00		
160:00		
161:00		
162:00		
163:00		
164:00		
165:00		
166:00		
167:00		
168:00		
169:00		
170:00		
171:00		
172:00		
173:00		
174:00		
175:00		
176:00		
177:00		
178:00		
179:00		
180:00		
181:00		
182:00		
183:00		
184:00		
185:00		
186:00		
187:00		
188:00		
189:00		
190:00		
191:00		
192:00		
193:00		
194:00		
195:00		
196:00		
197:00		
198:00		
199:00		
200:00		
201:00		
202:00		
203:00		
204:00		
205:00		
206:00		
207:00		
208:00		
209:00		
210:00		
211:00		
212:00		
213:00		
214:00		
215:00		
216:00		
217:00		
218:00		
219:00		
220:00		
221:00		
222:00		
223:00		
224:00		
225:00		
226:00		
227:00		
228:00		
229:00		
230:00		
231:00		
232:00		
233:00		
234:00		
235:00		
236:00		
237:00		
238:00		
239:00		
240:00		
241:00		
242:00		
243:00		
244:00		
245:00		
246:00		
247:00		
248:00		
249:00		
250:00		
251:00		
252:00		
253:00		
254:00		
255:00		
256:00		
257:00		
258:00		
259:00		
260:00		
261:00		
262:00		
263:00		
264:00		
265:00		
266:00		
267:00		
268:00		
269:00		
270:00		
271:00		
272:00		
273:00		
274:00		
275:00		
276:00		
277:00		
278:00		
279:00		
280:00		
281:00		
282:00		
283:00		
284:00		
285:00		
286:00		
287:00		
288:00		
289:00		
290:00		
291:00		
292:00		
293:00		
294:00		
295:00		
296:00		
297:00		
298:00		
299:00		
300:00		
301:00		
302:00		
303:00		
304:00		
305:00		
306:00		
307:00		
308:00		
309:00		
310:00		
311:00		
312:00		
313:00		
314:00		
315:00		
316:00		
317:00		
318:00		
319:00		
320:00		
321:00		
322:00		
323:00		
324:00		
325:00		
326:00		
327:00		
328:00		
329:00		
330:00		
331:00		
332:00		
333:00		
334:00		
335:00		
336:00		
337:00		
338:00		
339:00		
340:00		
341:00		
342:00		
343:00		
344:00		
345:00		
346:00		
347:00		
348:00		
349:00		
350:00		
351:00		
352:00		
353:00		
354:00		
355:00		
356:00		
357:00		
358:00		
359:00		
360:00		
361:00		
362:00		
363:00		
364:00		
365:00		
366:00		
367:00		
368:00		
369:00		
370:00		
371:00		
372:00		
373:00		
374:00		
375:00		
376:00		
377:00		
378:00		
379:00		
380:00		
381:00		
382:00		
383:00		
384:00		
385:00		
386:00		
387:00		
388:00		
389:00		
390:00		
391:00		
392:00		
393:00		
394:00		
395:00		
396:00		
397:00		
398:00		
399:00		
400:00		
401:00		
402:00		
403:00		
404:00		
405:00		
406:00		
407:00		
408:00		
409:00		
410:00		
411:00		
412:00		
413:00		
414:00		
415:00		
416:00		
417:00		
418:00		
419:00		
420:00		
421:00		
422:00		
423:00		
424:00		
425:00		
426:00		
427:00		
428:00		
429:00		
430:00		
431:00		
432:00		
433:00		
434:00		
435:00		
436:00		
437:00		
438:00		
439:00		
440:00		
441:00		
442:00		
443:00		
444:00		
445:00		
446:00		
447:00		
448:00		
449:00		
450:00		
451:00		
452:00		
453:00		
454:00		
455:00		
456:00		
457:00		
458:00		
459:00		
460:00		
461:00		
462:00		
463:00		
464:00		
465:00		
466:00		
467:00		
468:00		
469:00		
470:00		
471:00		
472:00		
473:00		
474:00		
475:00		
476:00		
477:00		
478:00		
479:00		
480:00		
481:00		
482:00		
483:00		
484:00		
485:00		
486:00		
487:00		
488:00		
489:00		
490:00		
491:00		
492:00		
493:00		
494:00		
495:00		
496:00		
497:00		
498:00		
499:00		
500:00		
501:00		
502:00		
503:00		
504:00		
505:00		
506:00		
507:00		
508:00		
509:00		
510:00		
511:00		
512:00		
513:00		
514:00		
515:00		
516:00		
517:00		
518:00		
519:00		
520:00		
521:00		
522:00		
523:00		
524:00		
525:00		
526:00		
527:00		
528:00		
529:00		
530:00		
531:00		
532:00		
533:00		
534:00		
535:00		
536:00		
537:00		
538:00		
539:00		
540:00		
541:00		
542:00		

