



1月 スタジオタイムスケジュール

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トコントレーニングプログラム
快適な毎日を！身体の調子が良くなるトコントレーニングプログラム
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、定員制とさせて頂きます。
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頂きます。

＜各スタジオ定員数＞		用具使用	用具不使用
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～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)



2月のタイムスケジュール【1月13(火)】配信予定！

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:

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

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。

【 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★



汗がかかる！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	★★	かんたんエアロピ克斯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	★★★	かんたんエアロピ克斯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。
楽チャレンジステップ	★★	かんたんステップに慣れてきた方向けのクラスです。リズム(音楽)に合わせて昇降運動に楽しくチャレンジ！※初級レベル

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。
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。
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。
コリ取りデトックスヨガ（シアター）	★	「肩甲骨」まわりの血行不良や内臓の冷えを解消するポーズで全身の血行を良くし、「肩こり」「むくみ」にアプローチするプログラム。



① 12/19(金) 9:00～(Bスタジオ)
12/28(日)12:00～(テニスコート) ※予約制です。

② <測定項目>

おとの体力測定会		
名前	年齢	性別
田中 知子 様	46歳 女	
測定項目	記録データ	点数
①長座体前屈	51.00 cm	7
②握力測定	33.00 kgf	7
③跳躍距離	12.00 m	7
④立位幅広	17.00 cm	7
⑤反復横跳び	48.00 回	8
⑥閉眼片足立ち	0.00 秒	1
合計点数	37	7.40
総合評価	A	80歳～84歳
体力年齢	20歳～24歳	

高校生以上の方は
どなたでも参加OK

月会費+￥4,225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



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②

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。

