

# 5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 矢倉 礎子		かんたんエアロ 30 10:00~10:30 目時 真夢	
	10:30								
	10:45	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		
	11:00								
	11:15	ストレッチポール 10 11:20~11:30 目時 真夢 予約制:定員18名							
	11:30			ピラティス 30 11:15~11:45 佐久間 康司					
	11:45				やさしい JAZZ DANCE 60 11:15~12:15 平中 美智子				
	12:00	ヨガ 60 11:40~12:40 Mayu	フリースタイルダンス 60 11:40~12:40 Ayu子						
	12:15			骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 12:00~13:00 Akari					
	12:30				やさしい バランスボール 60 12:15~13:15 Miyu.				
	12:45								
	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18名			卓球 12:30~13:30 (出入り自由)				
	13:15								
	13:30		卓球 13:00~14:00 (出入り自由)						
	13:45								
	14:00								
	14:15								
	14:30								
14:45									
15:00									
15:15									
15:30									
15:45									
16:00									
16:15									
16:30									
16:45									
17:00									
17:15									
17:30									
17:45									
18:00									
18:15									
18:30									
18:45									
19:00									
19:15									
19:30									
19:45									
20:00									
20:15									
20:30									
20:45									
21:00									
21:15									
21:30									
21:45									
22:00									
22:15									
22:30									
22:45									
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。

## 6月のタイムスケジュール【5月13日(水)】配信予定!

月曜日	土曜日		日曜日	
	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			☺ 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
	10:30			
	10:45	かんたんステップ 30 10:40~11:10 坂本 靖子		
	11:00			
	11:15			
	11:30			
	11:45			
	12:00			
	12:15			
	12:30			
	12:45			
	13:00			
	13:15			
	13:30			
	13:45			
	14:00			
	14:15			
	14:30			
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

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
- 汗がかけられる! 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でございます。

※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。
ウェルネスクイクエクササイズ	★★★	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。

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
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。
楽々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
タエポーフィットネス	★★★★★	ブートキャンプで人気を博したピリー隊長が考案したエクササイズのひとつ。ダンベルを使用して格闘技系を中心に様々なエクササイズを行います。
ブートキャンプ	★★★★★	有酸素運動とトレーニングを組み合わせたハード系エクササイズです。達成感がありストレスを発散できます！

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められ、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。
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力・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。

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(ワモス)	★★★★	“リズム”という意味のワモス。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。
DANCE IT OUT	★★★★	ピリーズブートキャンプで人気のピリー隊長の息子ピリーブランドJrが考案した老若男女誰でも楽しく出来るダンスフィットネスです。
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)	★★★★	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/4,000円～  
60分/7,300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★

マルシェ × スポーツ  
あいの里マルシェ

2026年 5月17日(日) 10:00～15:00

会場 / ウェルネススクエア札幌 ☎011-398-7715

スポーツ体験イベント(無料) ミニゲームコーナー(無料) わくわく抽選会

10:00～15:00 走り方教室・テニス・チアダンス ジュニアキックボクシング フィットネス1日体験(中学生以上)

10:00～14:00 ■ラケットDEコンボ選び ■フリースロー ■セウツと片足立マチャレレンジ

14:15～14:30 スタッフフリートーク 抽選券がもらえるよ！ 何が当たるかはお楽しみに！

事前予約必要/上履必要

SHOPLIST キッチンカー/食品販売



スタンプラリー

各コーナー参加後にスタンプを1つ押します。スタンプをすべて集めたら、テニスコートの抽選券配付場所へお越しください！

① 無料スポーツ体験 走り方・テニス・チア・キックボクシング・フィットネス1日体験	② マルシェ & ワークショップコーナー	③ ミニゲームコーナー
④ 明治安田生命健康チェックコーナー	⑤ パコちゃんぬりえコーナー	⑥ ウェルネススクエア公式LINE登録

スタンプラリーを達成すると抽選券をプレゼント♪抽選会(14:15～14:30)では何が当たるかお楽しみに♪※お子様向けの景品です！

先着100名のお子様は抽選券と一緒にプチお菓子もプレゼント(※0歳～13歳)※公式LINE登録場所はテニスコート内です！

無料スポーツ体験 申し込みはこちら↓

上靴をご持参ください！フィットネス1日体験(中学生以上)は申し込み不要です。



①10時15分～11時 【走り方教室】  
②11時15分～12時 【ファミリーテニス】  
③12時15分～13時 【ファミリーテニス】  
④13時15分～14時 【ファミリーテニス】  
⑤10時45分～11時45分 【チアダンス】  
⑥12時30分～13時30分 【キックボクシング】

①無料スポーツ体験  
わくわく抽選会(14時15分～)  
スタンプラリーにチャレンジして、抽選券をゲットしよう！

スタンプゲット♪

②マルシェ & ワークショップコーナー(無料)  
③パコちゃんぬりえコーナー(無料)

④ミニゲーム選びコーナー(無料)  
⑤健康チェックコーナー(無料)  
⑥公式LINE登録場所

【キッチンカー】  
・たこやき屋  
・タピオカドリンク販売  
・中島屋の揚げ餅

※飲食スペースに限りがございます。  
※出店内容に変更の可能性もございます。

館内マップ



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

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 WELNESS SQUARE SAPPORO

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。

