



ウェルネス・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！身体が調子が良くなるトコンディショニングプログラム
 快適な毎日を！身体が調子が良くなるト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。

＜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

健康とスポーツ
Wellness Square
produced by
Tennis Zone

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)

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・膝など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。

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 ² 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 ² 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
タエボ－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！

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で、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トレ・ストレッチを実施します。初めての方で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。
朝のエナジーアップヨガ(シアター)	★	1日の始まりにヨガをすることはその日の調子を整えることになります。身体と呼吸を連動させ、自律神経を整え、心を調整するプログラムです。
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。

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。
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クス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 REGGAETON (イエヴォラティン レガトン)	★★★	YEVOLATIN REGGAETONは、1曲の振付をゆっくり組み立て、レガトンのリズムに合わせて全身を動かすダンスフィットネスです。

●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！

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 ・走り方教室、テニス ・キックボール練習 ・フィットネス1日体験 ・ホットヨガ	② 日本生命 健康チェック コーナー	③ ワークショップ コーナー
④ 緑日コーナー くじ引き、射的・わね げラングス スーパーストinkyい	⑤ バコちゃん ゆるえ コーナー	⑥ 被服会病院 医療体験または キッズ手術体験参加 または パロンドールカフェ

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(13:40~14:00)では
何が当たるのかお楽しみに♪
※お子様向けの景品です

先着50名のお子様には
抽選と一緒に
プチお菓子も
プレゼント(※0歳～6歳)

無料スポーツ体験 申し込みはこちらから↓

上座をご持参ください! 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45分 ②11時45分～13時15分 ③12時45分～13時15分 ④12時30分～13時

【走り方教室】 ⑤10時30分～11時15分 ⑥11時45分～12時30分 ⑦12時45分～13時30分 ⑧11時～12時

④歳～小学6年生 ④歳～小学6年生 ④歳～小学6年生 ④歳～小学6年生

【テニス教室】 【キックボール教室】 【キックボール教室】 【キックボール教室】

④歳～小学6年生 ④歳～小学6年生 ④歳～小学6年生 ④歳～小学6年生

お申込は
QRコードから!!

館内マップ

2F マンダリニアエリア
【フィットネス1日体験無料】
(11時～14時・中学生以上対象)

1F

女性ロッカー 男性ロッカー

Bスタジオ
【テニス無料】
【キックボール無料】
【キックボール無料】

【食品販売】
(パロンドール
カフェ内)

【キッズコーナー】
・おもちゃ貸出
・中庭側の遊具設備

【ネットヨガ体験】 33℃前後の温かなスタジオで
インストラクター指導のヨガ体験。履服でOK! 完全会員様もOK
ご年配の方も、ご自分のペースで参加いただけます

おとも、子どもも集まれ♪
【サッカーPK対決】
13時10分～13時30分
優勝者は商品券プレゼント

テニスコート

無料スポーツ体験
わくわく抽選会(13時40分～)

スタンプゲット♪
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!

※抽選券配付場所
①走り方教室
②日本生命健康チェックコーナー(無料)
③ワークショップコーナー

※飲食スペースに限りがございます。
※お店内容に変更の可能性もございます。

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。

