



11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								
	10:15	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 矢耜 礎子		かんたんエアロ 30 10:00～10:30 目時 真夢	
	10:30				MEGADANZ DANCE FITNESS				
	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	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							はじめてピラティス 30 10:45～11:15 佐久間 康司	
	11:15								
	11:30	ストレッチボール 10 11:20～11:30 目時 真夢		ピラティス 30 11:15～11:45 佐久間 康司					
	11:45	予約制・定員18名							
	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		やさしい JAZZ DANCE 60 11:15～12:15 平中 美智子	11:15～12:00 アキコ		からだメンテナンス 30 11:30～12:00 佐久間 康司	11:00～12:00 セニョール馬場
	12:15								
	12:30			骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 12:00～13:00 Akari					
	12:45								
	13:00	ストレッチボール 30 12:55～13:25 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.		12:15～13:15 Kumi	
	13:15	予約制・定員18名					予約制・定員15名		
	13:30		卓球 13:00～14:00 (出入り自由)						
	13:45								
	14:00							卓球 13:30～14:30 (出入り自由)	卓球 13:30～14:30 (出入り自由)
	14:15								
	14:30								
	14:45								
	15:00								
	15:15								
	15:30								
15:45	☺ KIDS				☺ KIDS	☺ KIDS	☺ KIDS	☺ KIDS	
16:00			☺ KIDS					☺ KIDS	
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がございます。									

※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

12月のタイムスケジュール【11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	ウェルネスキックエクササイズ` 45 10:00～10:45 延藤 亮太
15		
30		
45	かんたんステップ` 30 10:40～11:10 坂本 靖子	
11:00		
15		
30		
45	M GROUP fight	骨盤調整ヨガ` 60 11:30～12:30 Orie
12:00	11:30～12:30 丸山 雄大	salsation® 12:00～13:00 Kumi
15		
30		
45	M GROUP POWER	
13:00	12:45～13:45 丸山 雄大	KIDS
15		やさしい JAZZ DANCE 60 13:15～14:15 平中 美智子
30		
45		FIGHTING ! キックボクシングエクササイズ` 45 14:45～15:30 尻ミッターフジオ
14:00	7日 エアロ(目時) 14日 エアロ(目時) 21日 ピラティス(佐久間) 28日 ピラティス(佐久間)	
15		
30	ピラティス 30 かんたんエアロ 30 15:15～15:45 佐久間 康司 日時真夢	
45		
16:00	定員15名	
15	ウェルネスキックエクササイズ` 45 16:00～16:45 延藤 亮太	ヨガ` 60 15:45～16:45 Mayumi
30		かんたんエアロ 30 15:45～16:15 尻ミッターフジオ
45		
17:00	エンジョイエアロ 50 17:00～17:50 石川 朋美	
15		
30	MEGADANZ RADICAL FITNESS	
45	18:00～19:00 麻田 徹志	卓球 18:00～19:00 (出入り自由)
19:00		
15		
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
 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

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。

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 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`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。
朝のエネルギーアップヨガ(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。

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。
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 REGGAETON (イエヴオラティン レグトン)	★★★	YEVOLATIN REGGAETONは、1曲の振付をゆっくり組み立て、レグ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。

【 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／4,400円～
60分／7,700円～ ※お得な回数券あり



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★

たんぱく質が1食で33.1g摂取できる

たんぱく質

33.1g

1食あたりの成分
たんぱく質 27.7g
脂質 6.4g
炭水化物 17.2g
繊維 2.2g



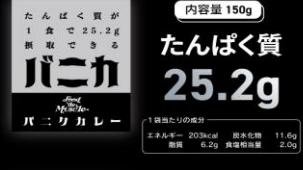


たんぱく質が1食で25.2g摂取できる

たんぱく質

25.2g

1食あたりの成分
たんぱく質 20.3g
脂質 6.2g
炭水化物 11.6g
繊維 2.0g



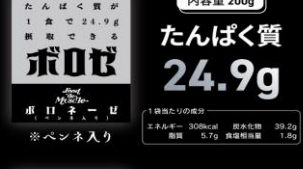


たんぱく質が1食で24.9g摂取できる

たんぱく質

24.9g

1食あたりの成分
たんぱく質 20.3g
脂質 5.7g
炭水化物 33.2g
繊維 1.9g



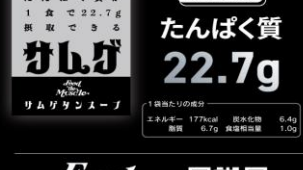


たんぱく質が1食で22.7g摂取できる

たんぱく質

22.7g

1食あたりの成分
たんぱく質 17.7g
脂質 6.7g
炭水化物 5.4g
繊維 1.0g







販売者 アクサトレーディング株式会社
東京都台東区東上野 2-21-13
ユースタービル7F
TEL 03-5807-5110
FAX 03-5807-5116



美味しく・簡単に
ナチュラルプロテインを！

こんな方におすすめ

運動習慣のある方
Athlete
Trainee

ダイエット習慣のある方
Dieter

お年寄りの方

鍛えた身体に
最高のご褒美を

美容と健康を
一皿で叶える

健康長寿の
新スタンダード

アスリートからダイエッターまで
体に負けている方におすすめ！
たんぱく質が壊れた筋肉を修復し、
食料としてナチュラルプロテイン
を高めてくれます。

筋肉は髪の主成分「ケラチン」を構成するたんぱく質や、睡眠リズムを整えるビタミンB12を含有。
食事としてナチュラルプロテインを摂取できます。

シニア世代はたんぱく質が不足すると筋肉量が低下し、虚脱の状態で陥りやすくなります。虚脱を予防するには、シニア世代でも、若年層と同量のたんぱく質が必要。



Premium Protein Power, for Every Hour, for Everyone.

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
FACILITY

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。





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

	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	
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		
11:00	かんたんステップ' 30 10:40～11:10 坂本 靖子	
15		
30		
45		
12:00	 11:30～12:30 丸山 雄大	骨盤調整ヨガ' 60 11:30～12:30 Orie
15		 12:00～13:00 Kumi
30		
45		
13:00	 12:45～13:45 丸山 雄大	😊 KIDS
15		
30		やさしい JAZZ DANCE 60 13:15～14:15 平中 美智子
45		
14:00	3日 ピラティス(佐久間) 10日 ピラティス(佐久間) 17日 休講 24日 ピラティス(佐久間) 31日 エアロ(目時)	
15		
30		
45		
15:00		
15	ピラティス 30 かんたんエアロ 30 15:15～15:45 佐久間 康司 目時真夢	FIGHTING ! キックホ'クシング'エクササイズ' 45 14:45～15:30 尻ミッターフジオ
30		
45		
16:00	ウェルネスキックエクササイズ' 45 16:00～16:45 延藤 亮太	 16:00～16:45 Kei
15	定員15名	ヨガ' 60 15:45～16:45 Mayumi
30		かんたんエアロ 30 15:45～16:15 尻ミッターフジオ
45		
17:00	エンジョイエアロ 50 17:00～17:50 石川 朋美	
15		
30		
45		
18:00		
15	 18:00～19:00 麻田 徹志	卓球 18:00～19:00 (出入り自由)
30		
45		
19:00		
15		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:
30		 
45		
20:00		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★ 
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)

