

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		かんたんステップ 30 9:50～10:20 坂本 靖子		ストレッチボール 15 9:50～10:05 佐久間 康司 予約制・定員15名		かんたんエアロ 30 10:00～10:30 目時 真夢	
11:00	M fight 10:40～11:25 渡会 純子	かんたんエアロ 30 10:40～11:10 目時 真夢	MEGADANZ 10:30～11:15 麻田 徹志	かんたんエアロ 30 10:30～11:00 坂本 靖子	かんたんピラティス 40 10:20～11:00 佐久間 康司		はじめてピラティス 30 10:45～11:15 佐久間 康司	
12:00	ヨガ 60 11:40～12:40 Junko	フリースタイルダンス 60 11:40～12:40 Ayu子	中医経絡ヨガ 60 11:30～12:30 Tomoe	やさしい JAZZ DANCE 60 11:25～12:25 平中 美智子	ZUMBA fitness 11:15～12:00 kulala		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		隔週レッスン ウエストシェイプピラティス 30 HIITシェイプアップ体操 30 12:45～13:15 佐久間 康司	卓球 12:45～13:45 (出入り自由)	M fight 12:15～13:00 渡会 純子	卓球 12:15～13:15 (出入り自由)	sqlesion 12:15～13:15 ジョアナ	
14:00		卓球 13:00～14:00 (出入り自由)			リフレッシュヨガ 60 13:15～14:15 シアターレッスン		ストレッチボール 15 13:30～13:45 佐久間 康司 予約制・定員15名	卓球 13:45～14:45 (出入り自由)
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	😊 KIDS	😊 KIDS	😊 KIDS		😊 KIDS		😊 KIDS	😊 KIDS
19:00								
20:00	リラックスヨガ 60 19:20～20:20 SAYO	ムーブメント・フレグレーション 15 20:15～20:30 高橋 昌也	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		M POWER 19:30～20:30 高橋 昌也 定員25名	リフレッシュヨガ 60 19:30～20:30 Mayu	ウエストシェイプピラティス 30 かんたんエアロ 30 19:15～19:45 佐久間 康司、目時 真夢 隔週レッスン	
21:00	M POWER 20:45～21:45 高橋 昌也 定員25名		sqlesion 21:00～22:00 ジョアナ	からだメンテナンス 15 21:00～21:15 延藤 亮太	M fight 20:45～21:45 丸山 雄大	かんたんピラティス 40 20:45～21:25 佐久間 康司	ZUMBA fitness 20:00～21:00 セニョール馬場	
22:00							RMX 21:10～22:10 RYO	
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のご予約が可能です。卓球を行いたい方はスタッフにお声がけください😊								

- 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
- 汗がかけれる！笑顔になれる有酸素系プログラム
 - 快適な毎日！身体の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！身体の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。

※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	35名	40名
Bスタジオ	20名	20名

11月のタイムスケジュールは【10月13(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	かんたんステップ 30 9:50～10:20 坂本 靖子	😊 KIDS
11:00	楽'チャレンジ'エアロ 40 10:30～11:10 坂本 靖子	朝のエネルギーアップヨガ 30 10:30～11:00 シアターレッスン 😊 KIDS
12:00	M fight 11:30～12:30 丸山 雄大	M POWER 11:15～12:15 高橋 昌也 定員25名
13:00	かんたんピラティス 40 12:45～13:25 佐久間 康司	😊 KIDS
14:00		I ♥ エアロ 60 13:45～14:45 石川 朋美
15:00	ウエストシェイプピラティス 30 15:15～15:45 佐久間 康司	FIGHTING ! キックボクシングエクササイズ 45 15:00～15:45 尻ミッターフジオ
16:00	ウエルネスキックエクササイズ 45 16:00～16:45 延藤 亮太 定員15名	ヨガ 60 16:00～17:00 Mayumi
17:00	エンジョイエアロ 50 17:00～17:50 石川 朋美	
18:00	MEGADANZ 18:00～18:45 麻田 徹志	
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
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★		

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。
HITシェイプアップ体操	★★★	強度の高いインターバルトレーニングで心拍数を上げ、脂肪燃焼を促すクラスです。ご自身の体力に合わせて行うことも可能です。
ウェルネスクick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。
ムーブメント・プレハレーション	★★	効果的な準備運動で身体を活性化させましょう。ムーブメント・プレハレーションで最高のパフォーマンス引き出そう！

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	★★	かんたんエアロピ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	★★★	かんたんエアロピ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
I♡エアロ	★★★★★	難易度や強度が高めのクラスです。音楽に合わせて気持ち良く汗をかき、心からエアロピクスを楽しむクラスです。※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。
マーシャルワークアウト	★★★★★	ボクシングを中心にキック、空手、カンフーなどの格闘技の振り付けでたくさん汗をかいていきます。後半は筋トレとヨガストレッチでほぐします。

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سس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、自然なシェイプアップにつながります。
春夏のツボと経絡ヨガ(シアター)	★	春夏に強く影響を受ける五臓六腑のツボ(春:肝臓・胆嚢、夏:心臓・小腸)をヨガのポーズで刺激するプログラムです。
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。
ウエストシェイプピラティス	★★	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。よりお腹にアプローチをしていくクラスとなります。
朝のエナジーアップヨガ	★	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。

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クササイズ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。
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。

【 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★





TLホワイトニング
札幌
2023年
8月1日
OPEN!

セルフホワイトニング
無料モニター募集

※2023年8月1日～8月31日までの期間で
2回～3回のセルフホワイトニング可能な方
※30代で施術前後の写真的な撮影にご協力いただける方

手軽なセルフホワイトニング
☑痛みなし
☑食事制限なし
☑簡単！短時間

TL Whitening
self whitening
ウェルネススクエア札幌

ホワイトニング🦷💫
ワンコイン（¥500）体験
9月末まで 実施中です！！

お気軽にスタッフにご質問ください☺

ウェルネスの日2Days & ハッピースタンプラリー★

HAPPY 9月18日(月祝)・23日(土祝)
ご来場者様全員対象のハッピースタンプラリーを開催します♪
下記の体験会やイベントにたくさん参加してスタンプを3つ貯めて
ガチャガチャで景品、さらに商品券が当たる抽選に応募しませんか？
(スタンプラリーは、おひとり様で何枚も集めることができます★)

9月18日(月祝) 18時～19時

デニスAコート (未就学児～中学生)
10:15～11:45 スターキッズ体操(コート手前) キッズフィットサル(コート中央)
ジュニアデニス(コート奥)
12:00～13:30 スターキッズかけっこ&ボール(コート手前)
ミット打ち&殴られ屋(コート中央) ジュニアデニス(コート奥)

デニスBコート
10:00～14:00 緑日コーナー(1回 ¥50)・ガチャガチャコーナー
キッズ遊べるコーナー・卓球コーナーなど

ジムエリア(中学生以上) ホットヨガエリア
10:00～14:00 無料開放 10:00～14:00 シアターレッスン体験

QRコード

ASTAJO & Bスタジオ
10:00～14:00 イベント実施予定！随時更新！！HPをご覧ください。
※内容の一部に変更の可能性があります。予めご了承ください。

9月23日(土祝) 23時～24時

ご家族・お友だちと思いきりカラダを動かして楽しもう！(^^)/
詳しい情報はHPやLINE公式アカウントからチェック！！

①初心者対象デニス無料体験会
10:00～10:45 ファミリー (4歳～)
11:15～12:00 ジュニア (小学生)
12:30～13:15 一般 (中学生以上)

②フィットサル無料体験会
11:30～12:30 (4歳～小学生)

③スターキッズ無料体験会
12:45～13:45 (4歳～小学生)

④Jr.キックボクシング無料体験会
13:45～14:45 (小学生～中学生)

⑤はじめてのホットヨガ無料体験会
※手ぶらOK！ バスタオル2枚、ヨガマット無料貸出
10:30～11:30 (高校生以上)

⑥キッズアダンズ無料体験会
10:15～11:00 (3歳～小学4年生)

⑦かけっこスクール ¥1,500 (税込)
14:00～15:00 (3歳～未就学児)
15:15～16:15 (小学生)

⑧スターキッズプレゼンツ 1組：¥2,200 (税込)
1-2歳児対象親子レッスン
9:15～10:00

⑨スポーツクラブ無料体験
9:30～19:30 (中学生以上)
はじめての方も安心のワゴンも♪ ※予約制

各種無料体験会・有料レッスンは事前予約が必要です。
定員がご座いますので早めに
ウェルネススクエア札幌フロント(011-398-7715)
またはイベント専用LINEアカウントでお申し込みください。

QRコード

くじ引き
1回無料券
2023年9月18日限定
おひとり様1回限り

月会費＋¥3,950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
ブログQRコード

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ますよう、お願い申し上げます。

