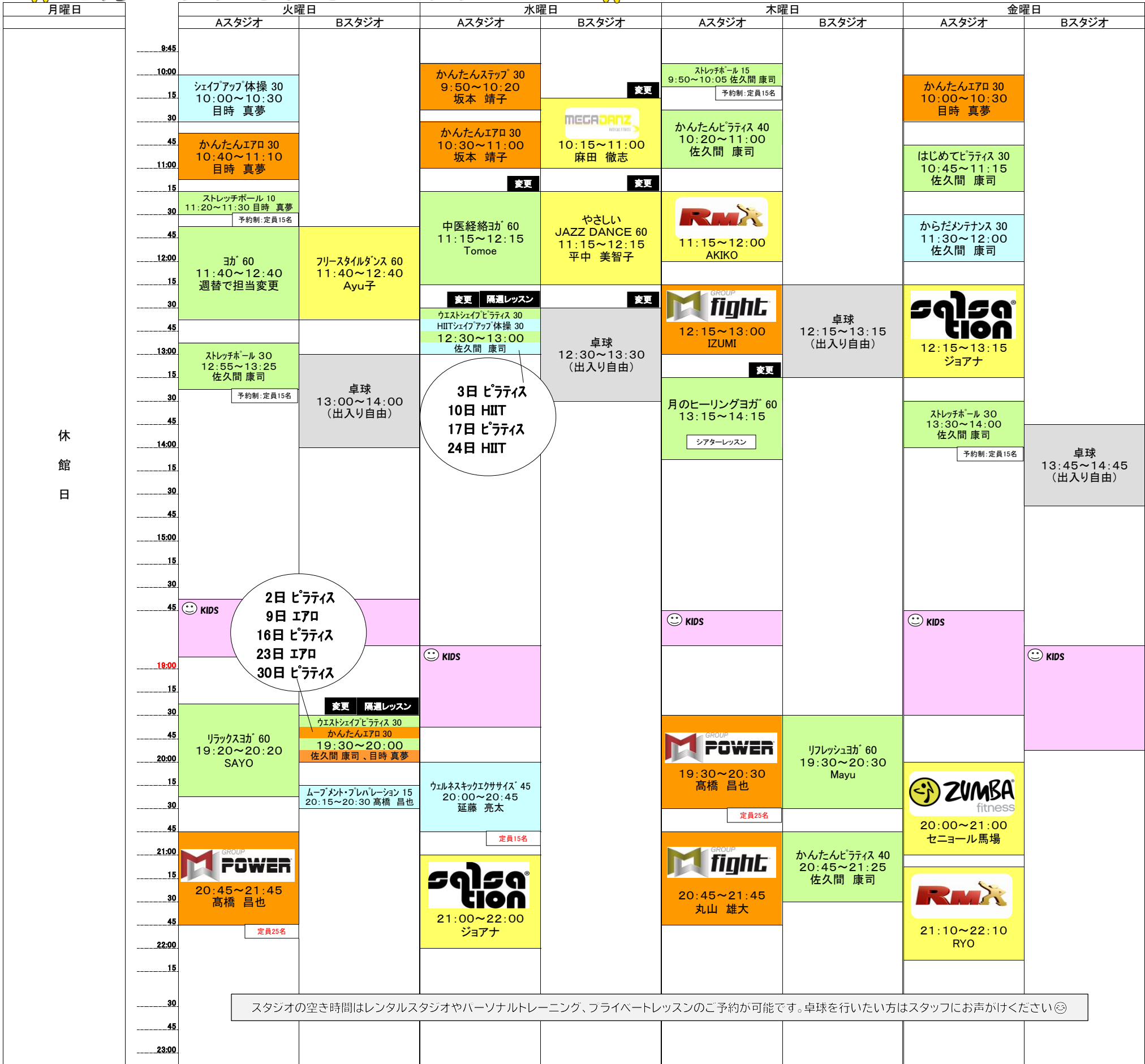




※用具の数や安全管理の為、定員制とさせていただきます。
定員数につきましては、右の表をご確認下さい。

※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。

営業時間 ()内は2Fマシジム終了時間です。

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)



健康をスポーツ
Wellness Square
produced by

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。
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`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
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、心からエアロボッ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。
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、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。
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。
月のヒーリングヨガ(シアター)	★	ダイナミックに動きもあるプログラムとゆっくりとした流れのプログラムで月の満ち欠けによってプログラム内容が変わります。

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。
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。

【 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★





春休みは
ウェルネススクエア札幌で
身体を動かそう！！

短期教室の参加回数&スクールの組み合わせは自由に選択OK！ 単発利用(1回参加)もOK！

4月開講！ジュニアキックボクシング 水曜日・木曜日クラス
★小1～小4 16:15～17:15 場所:8スタジオ
★小5～中学生 17:30～18:30 定員:10名

テニス×スターキッズ ゴラボレッション
テニス30分とスターキッズの体操30分！
テニス経験がなくても大丈夫！
①火曜日クラス 12:50～13:50 年齢:4歳～小6 3/26・4/2 定員:8名
②金曜日クラス 14:30～15:30 3/29・4/5 定員:8名

運動×食育スポーツ教室 スターキッズ 体操短期教室
3月23日～5月26日まで開講 対象年齢 4歳～小6
★土曜日クラス(鉄棒&マット)
開講日 3/23・3/30・4/6・4/13・4/20・4/27
5/4・5/11・5/18・5/25
時間 15:00～16:00 定員 10名

★ダンス&チアダンスお試し体験★
3月24日(日)～5月31日(金)までの期間限定！
2回までお試し体験受講OK！！
受講方法は、おひとりでダンス2回、チア2回の合計4回受講もOK！ダンス1回とチア1回の合計2回の受講も可能です。受講料金は、下記をご参照ください。

①キッズダンス
★火曜日 対象年齢 3歳～小2 15:40～16:40
★木曜日 対象年齢 小1～小6 16:15～17:15
★金曜日 対象年齢 3歳～小4 16:00～17:00

②チアダンス
★金曜日 対象年齢 3歳～小2 16:35～17:35
小2～小4 17:40～18:40
★日曜日 対象年齢 4歳～小4 9:30～10:30

※お試し体験は、ダンス、チアダンスの体験が初めての方のみ受講可です。

ボールキッズ 対象年齢 4歳～小学生
ドッジボール・フットサル・ポートボール・テニスを
通替わりでレッスン♪好きなスポーツを見つけよう！
火曜日 15:25～16:25

春の短期教室は事前予約制です。
(当日も空きがあればご予約可能)
お申し込みは、こちらのLINEから♪
ご不明な点は (011-398-7715) までご連絡ください。

LINE QRコード

短期教室ご参加のお子様はレッスン後に、
ガチャガチャマシンをお楽しみいただけます！

短期教室の持ち物
・動きやすい服装 受講料金 2回 3,000円
・上靴 3回 3,900円 ※税込
・汗拭きタオル 4回 4,800円
・飲み物 5回 5,500円

かけっこスクール 2024・春

3月16日(土)・17日(日) 13:30～14:15 未就学児対象
14:30～15:30 小学生対象
3月20日(水祝)・27日(水) 29日(金)・4月3日(水)
14:30～15:15 未就学児対象
15:25～16:25 小学生対象
3月26日(火)・4月2日(火)
14:30～15:30 小学生対象

4月16日(火) 15:25～16:10 未就学児対象
16:30～17:30 小学生対象
5月1日(水)・2日(木)
15:40～16:25 未就学児対象
16:30～17:30 小学生対象
5月3日(金祝)
13:45～14:30 未就学児対象
14:45～15:45 小学生対象

※未就学児クラスは3歳からご参加いただけます。また、保護者の方はコート内で観覧可能です。

一料金一
未就学児: 各回¥1,980(税込)
小学生: 各回¥2,200(税込)

★会員・会員のきょうだいは★
未就学児:180円、小学生:200円割引★
★ビジター様にはお一人様につき1枚ご優待券を進呈★

場所: ウェルネススクエア札幌 テニスコート
(札幌市北区あいの里2条8丁目2-2)

持ち物: 動きやすい服装(ジャージをおススメします)
運動できる上靴・タオル・飲み物
定員: 各回12名

ご予約後にキャンセルされる場合は、前日までに当館へご連絡願います。
当日キャンセルの場合、キャンセル料(料金の100%)をいただく場合があります。

**ご予約は各回定員にぎりぎり次第締め切らせていただきます。
お申込みはお早めに！**

Wellness Square Star Kids

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。

