

休館日

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☺

※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

6月のタイムスケジュールは【5月12日(日)】配信予定！



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
汗がかならず！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。
HIIT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・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・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★

初心者・初級者対象

ゴールデンウィーク
テニス
無料体験会

対象
Jr.(ジュニア)…小学生
一般…中学生以上
初心者・初級者対象

時間
各50分レッスン

持ち物
運動できる動きやすい服装
上靴、飲み物、汗拭きタオル
※テニスラケットは無料レンタル有！

ゴールデンウィークイベントの体験会は事前予約制です。
(当日も空きがあればご予約可能)
お申し込みは、右記のLINEから
①ご希望のクラスと日時②
参加者のお名前と年齢③
連絡先携帯電話④
をメッセージに入力し、送信してください。
ご不明な点は 011-398-7715 までご連絡ください。

4/27(土) 14:20～15:10…Jr.
4/30(火) 12:50～13:40…一般
5/3(金祝) 10:00～10:50…Jr.
10:00～10:50…一般
11:15～12:05…Jr.
11:15～12:05…一般
5/4(土) 14:20～15:10…一般
5/5(日) 17:00～17:50…Jr.

総合スポーツクラブ テニス・フィットネス・ホットヨガ・キッズ JR学園都市線「あいの里公園駅」目の前！
ウェルネススクエア札幌 〒002-8072 札幌市北区あいの里2条8丁目2-2
TEL 011-398-7715 火～金/9:30～22:30 土/8:50～20:30 日/8:50～19:00
月曜休館日 専用駐車場70台有 AED設置店舗

ゴールデンウィーク5/3特別タイムテーブル

右側テニスコート	左側テニスコート	1Fスタジオ	1Fボクシングスタジオ
10:00～10:50 初心者・初級者対象テニス体験会 (中学生以上)	10:00～10:50 初心者・初級者対象テニス体験会 (小学生)	9:00～10:30 体力測定会 (高校生以上)	10:00～11:00 初めての方限定ホットヨガ体験会 (高校生以上)
11:15～12:05 初心者・初級者対象テニス体験会 (中学生以上)	11:15～12:05 初心者・初級者対象テニス体験会 (小学生)		各クラス定員がごさいますので お申込みお早めに！ ご予約は、下記の内任からご 希望のクラスと日時① 参加者のお名前と年齢② 連絡先携帯電話③ をメッセージに入力し、送信して ください。
12:30～13:30 歩き方からわかる自分1歩行分析 ※予約不要			
13:45～14:30 かけっこスクール (3歳～未就学児) ★ 有料1,980円	13:45～14:45 スターキッズ体験教室体験会 (3歳～小学生)		
14:45～15:45 かけっこスクール (小学生) ★ 有料2,200円	15:00～16:00 フットサル体験会 (4歳～小学生)	16:15～17:15 キックボクシング体験会 (小学生)	

★は有料レッスンとなります

高校生以上対象

スポーツクラブ
4/27(土)～5/5(日)期間限定
初めての方限定
1日体験1,000円⇒0円

運動できる動きやすい服装、
運動靴、飲み物、汗拭きタオル
①バスケットコート利用/電灯
シャワー・更衣室・バス・タオル、
飲み物などご持参ください

無料 おとなの
体力測定会

①スタジオレッスン参加
②マシンジム利用
③スパ＆サウナ利用

歩き方からわかる
自分1歩行分析

5/1(水)16:00～17:30
テニスコート※事前予約制
定員20名

5/3(金)9:00～10:30 スタジオ

5/3(金)12:30～13:30
テニスコート※予約不要

※出入り自由のイベントです！お気軽にご参加ください！

キッズスクール
春の短期教室

3/23(土)～5/31(金)開講しています！
テニス、スターキッズ、ボールキッズ、フット
サル、キックボクシング、ダンス、チアダンス
内容の詳細、申込方法はこちらのQRコードから→

ホットヨガラウンジ
Loop札幌

はじめての方限定
ホットヨガ体験会

5/2(水)
10:00～11:00
Mico先生

5/3(金)
10:00～11:00
Akari先生

・ホットヨガの雰囲気を知りたい！
・レッスンについていけるか不安がある。・
・ヨガに興味がありずっと気になっていた。・
・こんな方におすすめ！
1レッスン体験1,000円⇒0円

※キッズスクール1名プレゼント！
バスケット2枚とヨガマットは無料レンタル

リラックス上下の運動着や動きやすい服装、汗拭きタオル
スパ＆サウナをご利用の場合はシャワー・更衣室、バス・タオル、
飲み物などご持参ください

※無料体験はホットヨガの体験をされたことのない方が対象となります

スターキッズプレゼンツ
かけっこスクール

3月～5月までの期間で未就学児から
小学生を対象に開講しています！
速く！カッコよく！コツ！を学びます
スケジュールの詳細はこちらのQRコードから→

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。