

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 矢島 礎子		かんたんエアロ 30 10:00～10:30 目時 真夢	
11:00	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	MEGADANZ 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		はじめてピラティス 30 10:45～11:15 佐久間 康司	
11:20	ストレッチボール 10 11:20～11:30 目時 真夢				10月のみ変更			
11:40	ヨガ 60 11:40～12:40 Akari	フリースタイルダンス 60 11:40～12:40 Ayu子	中医経絡ヨガ 60 11:15～12:15 Tomoe	やさしい JAZZ DANCE 60 11:15～12:15 平中 美智子	RMA 11:15～12:00 三浦 香織		からだメンテナンス 30 11:30～12:00 佐久間 康司	
12:00								
12:30	ストレッチボール 30 12:55～13:25 佐久間 康司		ピラティス 30 12:30～13:00 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.		sqla tion 12:15～13:15 ジョアナ	
13:00								
13:30		卓球 13:00～14:00 (出入り自由)						
14:00						卓球 13:30～14:30 (出入り自由)		卓球 13:30～14:30 (出入り自由)
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00								
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もございます。								

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
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。

※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

11月のタイムスケジュール【10月12(日)】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	
10:15	楽'チャレンジ'エアロ 40 9:50～10:30 坂本 靖子
10:30	ウェルネスキックエクササイズ' 45 10:00～10:45 延藤 亮太
10:45	
11:00	かんたんステップ' 30 10:40～11:10 坂本 靖子
11:15	
11:30	
11:45	ピラティス 30 朝のエネルギーアップ' 30 11:45～12:15 佐久間、シアター
12:00	
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	
13:45	
14:00	
14:15	
14:30	
14:45	
15:00	
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	
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	

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。

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！キックホﾞ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
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。

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。
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。
ゆがみ改善ヨガ（シアター）	★	骨盤まわりの筋肉を動かし、骨盤内の血流を良くすることで身体のゆがみからくる「むくみ・冷え」を改善するプログラム。
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。
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。
YEVLATIN CURVE (イエヴォラティンカーブ)	★★★★	YEVLATINIはパチャータやサルサなどの基本的なラテンスタイルから始めて、新鮮で楽しいアプローチを提供します。

●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！

10/13 月祝

ウェルネスの日秋祭り

スタンブラー

1 医療講座参加 or ニャオハのエボリュ ーションプログラム	2 体験会参加 走り方教室 PK対決 バランスポール	3 緑日コーナー or ワークショップ	4 壁病院 or 壁病院体験	5 スبوッククラブ 体験 ※上級者限定 歴代堂以上
---	--	------------------------------	-------------------------	-------------------------------------

各イベントに参加後にスタッフよりスタンプを1つ押します。

スタンブラーが応募券!! 5つの項目のうち4つクリアした方は
フロントへお越しください。Amazonギフト券(1万円)が1名様
に当たる抽選にご応募いただけます。

↑↑
お問合せ・ご予約はコチラから

10月13日(月・祝)秋祭りの案内図

※当日変更の可能性もございます。

イベントマップ

走り方教室
①10:15~11:00 未就学児〜小学1年生:定員30名
②11:15~12:00 小学2年〜6年生 : 定員30名
③12:15~13:00

走り方教室!
詳細はコチラ
フットサルPK対決 入部門子ども部門で
13:15~14:00 各優勝者に景品プレゼント!

ワークショップ
ニャオハの
エボリューション
プログラム配布

子ども緑日

テニスコート

玄関
出入口

中島緑の遊歩橋(「コービー」
(キッチンカー 屋外))

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。

