



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
 汗がかけると！笑顔になれる有酸素系プログラム

 快適な毎日へ！身体の調子が良くなるコンディショニングプログラム

 快適な毎日へ！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。

開講日
1週目： 3日
3週目：17日
5週目：31日

隔週レッスン

カエクササイズ 45
～20:45
亮太

定員15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	楽'チャレンジアロ 40 9:50～10:30 坂本 靖子	
15		ウェルネスキックエクササイズ` 45 10:00～10:45 延藤 亮太
30		
45	かんたんステップ` 30 10:40～11:10 坂本 靖子	
11:00		
15		変更
30		ピラティス 30 朝のエネルギーアップヨガ` 30 11:15～12:45 佐久間 シアター
45	M GROUP fight 11:30～12:30 丸山 雄大	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ` 60 11:30～12:30 Orie
12:00		
15		5日：シアターヨガ 12日：ピラティス 19日：シアターヨガ 26日：ピラティス
30		
45		
13:00	M GROUP POWER 12:45～13:45 丸山 雄大	☺ KIDS
15		5day session 12:30～13:30 Kumi
30		
45		隔週レッスン
14:00		ZUMBA 60 13:45～14:45 Kei、セニョール馬場
15		
30		
45		
15:00		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
15	ピラティス 30 15:15～15:45 佐久間 康司	
30		
45		
18:00	ウエルネスキックエクササイズ` 45 16:00～16:45 延藤 亮太	RMA 16:00～16:45 三浦 香織
15	定員15名	ヨガ 60 16:00～17:00 Mayumi
17:00		かんたんエアロ 30 16:00～16:30 尻ミッターフジオ
15	エンジョイエアロ 50 17:00～17:50 石川 朋美	
30		
45		
18:00		
15	MEGADANZ 18:00～18:45 麻田 徹志	卓球 18:00～19:00 (出入り自由)
30		
45		
19:00		
15		卓球 19:00～20:00 (出入り自由)
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)



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いい汗をかきます。※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。

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。
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、振り付けが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。
YEVOLATIN CURVE (イエヴォラティンカーブ)	★★★★	YEVOLATINI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！

A woman in a black and yellow athletic outfit is standing on a white platform scale, likely the ZEUS body composition scale mentioned in the text. She is looking down at the scale. The background shows a gym setting with other equipment.



10/13 (月祝) スタンプラリー

ウェルネスの日秋祭り

1 医療講座参加 or ニオハのエキスポ ーションプログラム	2 体験金参加 走り方教室 PK対決 バランスポール	3 平日コーナー or ワークショップ	4 壁体操 or 壁階段体験	5 スポーツクラブ 体験 お申し込み者 施設定員以上
--	--	---	--	---

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。

スタンプラリーが応募券!! 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



2F
マシンジムエリア

2F
Aスタジオ
医療講座(検心会病院)
(無料)

1F
ネットボール
ランニング
壁階段GO
(有料)

女性
ロッカー

男性
ロッカー

Bスタジオ
バタンスポーツ
ランニング
(有料)

壁階段
PK対決
(有料)

食品販売
バウンドール
2名以上

走り方教室
①10:15~11:00
②11:15~12:00
③12:15~13:00

未既学院〜小学1年生:定員30名
小学2年生〜6年生 : 定員30名

走り方教室!
教員はコチラ
フリートキックPK対決
・13:15~14:00 大人部門子ども部門で
各優勝者に景品プレゼント!

ワークショップ
ニオハの
エキスポーション
プログラム配布

ことも曜日

テニスコート



中島組の遊珍遊珍"コーヒエ"
(キッチンカー 星外)

玄関
出入口

A photograph showing three people standing on a green tennis court. On the left, a young man in a blue shirt and dark pants holds a tennis racket. In the center, a woman in a red shirt and dark pants also holds a racket. On the right, a man in a white and blue long-sleeved shirt and dark shorts holds a racket. They are all looking towards the camera.

ウエルネススクエア札幌
プロゲQRコード