

11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 矢量 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 予約制:定員18名				変更			
12:00	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 AKIKO		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 予約制:定員18名		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. 予約制:定員15名		sqla tion 12:15～13:15 ジョアナ	
14:00		卓球 13:00～14:00 (出入り自由)				卓球 13:30～14:30 (出入り自由)		卓球 13:30～14:30 (出入り自由)
15:00								
15:45	☺ KIDS			☺ KIDS	☺ KIDS	☺ KIDS	☺ KIDS	開講日 1週目: 7日 3週目: 21日
19:00			☺ KIDS					
20:00	YEVOLATIN CURVE 19:30～20:30 三浦 香織	リラックスヨガ 60 19:20～20:20 SAYO			NEW 楽'チャレンジ'ステップ 40 19:45～20:25 坂本 靖子	リフレッシュヨガ 60 19:30～20:30 Mayu	隔週レッスン ウエルネスキックエクササイズ' 45 20:00～20:45 延藤 亮太	
21:00	シェイプアップ体操 30 20:45～21:15 佐久間 康司	卓球 20:45～21:45 (出入り自由)	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		変更 楽'チャレンジ'エアロ 40 20:40～21:20 坂本 靖子	かんたんピラティス 40 20:40～21:20 佐久間 康司	定員15名	卓球 21:00～22:00 (出入り自由)
22:00			sqla tion 21:00～22:00 ジョアナ	卓球 21:00～22:00 (出入り自由)		卓球 21:30～22:30 (出入り自由)	RMA 21:20～22:20 三浦 香織	
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。							

- ウエ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

12月のタイムスケジュール【11月13(木)】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	
11:00	ウエルネスキックエクササイズ' 45 10:00～10:45 延藤 亮太
11:20	
12:00	ピラティス 30 朝のエネルギーアップヨガ' 30 11:15～11:45 佐久間、シアター
12:30	2日:ピラティス 9日:ピラティス 16日:シアターヨガ 23日:シアターヨガ 30日:ピラティス
13:00	
14:00	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ' 60 11:30～12:30 Orie
14:30	
15:00	
15:45	☺ KIDS
16:00	sqla tion 12:30～13:30 Kumi
16:30	変更 隔週レッスン
17:00	フリースタイルダンス 60 ZUMBA 60 13:45～14:45 Ayu子、Kei
17:30	2日:ZUMBA 9日:フリースタイルダンス 16日:フリースタイルダンス 23日:ZUMBA 30日:フリースタイルダンス
18:00	
18:30	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
19:00	
19:30	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
20:00	ヨガ 60 16:00～17:00 Mayumi
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	卓球 18:00～19:00 (出入り自由)
23:00	
23:30	卓球 19:00～20:00 (出入り自由)
24:00	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: 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★

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。
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。

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。どんなでも参加しやすく、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。
楽²チャレンジステップ	★★	かんたんステップに慣れてきた方向けのクラスです。リズム（音楽）に合わせて昇降運動に楽しくチャレンジ！※初級レベル

快適な毎日を！身体の調子良くなる♪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。
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、気の巡りを促し体内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'ホ-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。

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。
YEVOLATIN CURVE（イェヴォラティンカーブ）	★★★★	YEVOLATIN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。

【 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★

ウェルネススクエア札幌☎011-398-7715 JRあいの里公園駅すぐ



スターキッズプレゼンツ ★ボールに特化したスクール★

ボールキッズ生徒募集

火曜日 16:30～17:30 木曜日 18:40～19:40

テニスやドッジボールなどの様々な球技を交替わりに2種目ずつ実施いたします。
まずは基本の練習を実施したのち、試合などを行います。
運動量が豊富なレッスンでたくさん汗がかけられる内容となっております。
また、ボール運動を通じてお友達とのコミュニケーションやルール、マナーなども学んでいきます。

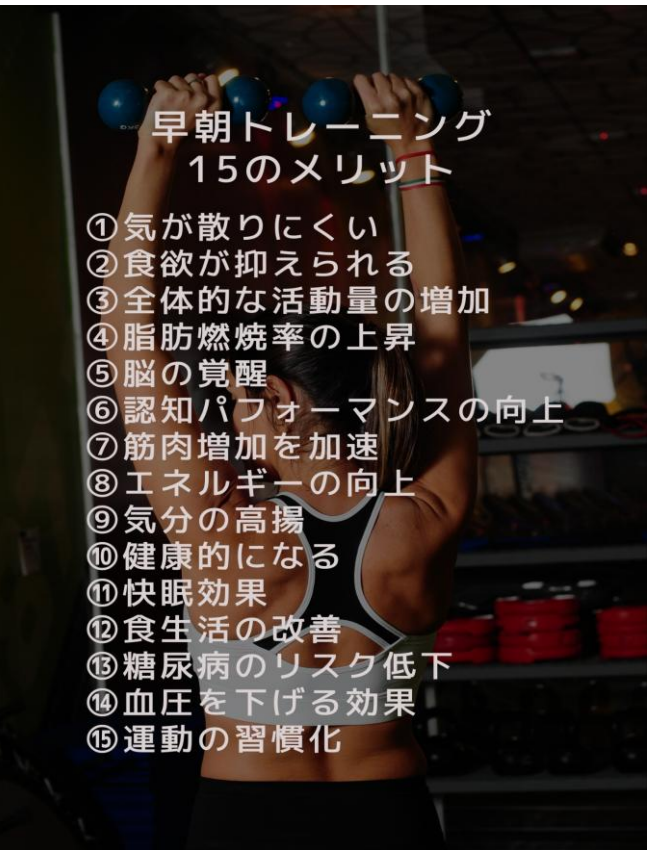
ウォーミングアップ

食育

ストレッチ・ヨガ



早朝トレーニング
15のメリット



① 気が散りにくい

② 食欲が抑えられる

③ 全体的な活動量の増加

④ 脂肪燃焼率の上昇

⑤ 脳の覚醒

⑥ 認知パフォーマンスの向上

⑦ 筋肉増加を加速

⑧ エネルギーの向上

⑨ 気分の高揚

⑩ 健康的になる

⑪ 快眠効果

⑫ 食生活の改善

⑬ 糖尿病のリスク低下

⑭ 血圧を下げる効果

⑮ 運動の習慣化

月会費＋¥4,225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。

