

2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 9:45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 30 45 23:00	Bスタジオ 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 10:40~11:10 目時 真夢 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 ヨガ 60 11:40~12:40 Mayu 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 45 19:30~20:30 三浦 香織 リラクスヨガ 60 19:20~20:20 SAYO ウェルネスキックエクササイズ 45 20:00~20:45 延藤 亮太 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) squlation 21:00~22:00 ジョアナ 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。	Aスタジオ かんたんエアロ 30 9:50~10:20 坂本 靖子 かんたんステップ 30 10:30~11:00 坂本 靖子 中医経絡ヨガ 60 11:15~12:15 Tomoe ピラティス 30 12:30~13:00 佐久間 康司 卓球 13:00~14:00 (出入り自由) squlation 13:00~14:00 (出入り自由) KIDS YEVOLATIN CURVE 19:30~20:30 三浦 香織 リラクスヨガ 60 19:20~20:20 SAYO ウェルネスキックエクササイズ 45 20:00~20:45 延藤 亮太 卓球 20:45~21:45 (出入り自由) squlation 21:00~22:00 ジョアナ	Bスタジオ アロマの香りで椅子ヨガ 15 9:50~10:05 矢薙 優子 ヒーリング デトックスヨガ 40 10:20~11:00 週替わり担当 やさしい JAZZ DANCE 60 11:15~12:15 平中 美智子 やさしい バランスボール 60 12:15~13:15 Miyu. 卓球 12:30~13:30 (出入り自由) 卓球 13:30~14:30 (出入り自由) リフレッシュヨガ 60 19:30~20:30 Mayu 楽チャレンジエアロ 40 19:45~20:25 坂本 靖子 楽チャレンジエアロ 40 20:40~21:20 坂本 靖子 卓球 21:00~22:00 (出入り自由) 卓球 21:30~22:30 (出入り自由)	Aスタジオ かんたんエアロ 30 10:00~10:30 目時 真夢 はじめピラティス 30 10:45~11:15 佐久間 康司 からだメンテナンス 30 11:30~12:00 佐久間 康司 squlation 12:15~13:15 ジョアナ 卓球 13:30~14:30 (出入り自由) リフレッシュヨガ 60 19:30~20:30 Mayu かんたんピラティス 40 20:40~21:20 佐久間 康司 卓球 21:00~22:00 (出入り自由) RMX 21:20~22:20 三浦 香織	Bスタジオ かんたんエアロ 30 10:00~10:30 目時 真夢 はじめピラティス 30 10:45~11:15 佐久間 康司 からだメンテナンス 30 11:30~12:00 佐久間 康司 squlation 12:15~13:15 ジョアナ 卓球 13:30~14:30 (出入り自由) リフレッシュヨガ 60 19:30~20:30 Mayu かんたんピラティス 40 20:40~21:20 佐久間 康司 卓球 21:00~22:00 (出入り自由) RMX 21:20~22:20 三浦 香織

3月のタイムスケジュール【2月13(金)】配信予定!

土曜日	日曜日
Aスタジオ 9:45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 30 45 23:00	Bスタジオ 9:45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 30 45 23:00

1日:ピラティス
8日:ピラティス
15日:シアターヨガ
22日:ピラティス

1日のみ未定



ウェルネスクエア札幌オリジナルレッスン★プログラム
汗がかかる！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、定員制とさせて頂きます。
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頂きます。

<各スタジオ定員数>
Aスタジオ 25名
Bスタジオ 20名
用具使用 40名
用具不要 20名

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)

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
ご遠慮せず、お気軽に
スタッフにお声がけ下さい★



ウェルネ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。

汗がかかる！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	★★	かんたんエアロピ克斯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	★★★	かんたんエアロピ克斯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'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。
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(リモス)	★★★★★	“リズム”という意味のリモス。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。
YEVOLATIN CURVE(イエボラティンカーブ)	★★★★★	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★



いつでも(限定期間外)
即日入会特典

入会金 無料
ラケット シューズ 無料
2か月間 レンタル

2026年は自分へのご褒美&投資年

期間限定入会特典

1/10(土)～18(日)
2/21(土)～28(土)

初年度年会費 無料
通常 3,300円

翌月受講料 全コース 無料

ラケット & シューズ レンタル2か月間 無料

無料体験 フィットネス1日体験→0円

1月11日(日) 各日2名様、時間制限はありません！

1時30分～2時16時～
トレーナーがマシン等の使い方、別の運動プログラムをお教えしますので初めての方も安心！スパ＆サウナをご利用いただけます。事前にご予約お願いします

※入会特典のキャッシュバックは3ヶ月以上受講で適用とさせていただきます

ウェルネスクエア札幌 TEL 011-398-7715

Star Kids スターキッズで力強く輝く才能を開花させよう!! JRあいの里公園駅すぐ!!

運動×食育スポーツ教室
スターキッズ

新規入会 10周年特別記念 トリプル10キャンペーン

10円 入会金 (5,500円)
10円 初年度年会費 (3,300円)
10円 翌月会費 (7,865円or6,765円)

10円 指定ユニフォーム (3,300円)
10円 体験料 (1,000円)
10円 おひとりさま1回限り

お問い合わせは ウェルネスクエア札幌011-398-7715へ SKHPはこちらから>>>

周年

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②

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！



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。

