



4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 | |
| 休館日 | 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 矢倉 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 | ストレッチポール 10 11:20~11:30 目時 真夢 予約制:定員18名 | | ピラティス 30 11:15~11:45 佐久間 康司 | やさしい JAZZ DANCE 60 11:15~12:15 平中 美智子 | RMX 11:15~12:00 AKIKO | | からだメンテナンス 30 11:30~12:00 佐久間 康司 | |
| | 12:00 | ヨガ 60 11:40~12:40 Mayu | フリースタイルダンス 60 11:40~12:40 Ayu子 | 骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 12:00~13:00 Akari | 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. | | sqlsa 12:15~13:15 Kumi | |
| | 13:00 | ストレッチポール 30 12:55~13:25 佐久間 康司 予約制:定員18名 | 卓球 13:00~14:00 (出入り自由) | | | | | | |
| | 14:00 | | | | | | | | |
| | 15:00 | | | | | | | | |
| | 15:45 | 😊 KIDS | | | 😊 KIDS | 😊 KIDS | 😊 KIDS | 😊 KIDS | 😊 KIDS |
| | 19:00 | | | 😊 KIDS | | | | | 😊 KIDS |
| | 19:30 | YEVOLATIN CURVE 19:30~20:30 三浦 香織 | リラックスヨガ 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 | | 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 | TAE BO 20:00~21:00 Miki | ZUMBA fitness 20:00~21:00 セニョール馬場 |
| | 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) | NEW MIO DANCE IT OUT 21:00~21:45 飯島 和恵 | 卓球 21:00~22:00 (出入り自由) | 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 | | MEGADANZ 18:00~19:00 麻田 徹志 |
| | 22:00 | | | | | | | | |
| | 22:30 | | | | | | | | |
| | 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！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でございます。

※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 | 25名 | 40名 |
| Bスタジオ | 20名 | 20名 |

5月のタイムスケジュール【4月12日(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'エアロ 40 9:50~10:30 坂本 靖子 | ウェルネスキックエクササイズ 45 10:00~10:45 延藤 亮太 |
| 11:00 | かんたんステップ 30 10:40~11:10 坂本 靖子 | |
| 12:00 | 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 |
| 13:00 | GROUP POWER 12:45~13:45 丸山 雄大 | sqlsa 12:30~13:30 Kumi |
| 14:00 | | やさしい JAZZ DANCE 60 13:45~14:45 平中 美智子 |
| 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 |
| 16:00 | ウェ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 | ヨガ 60 16:00~17:00 Mayumi |
| 17:00 | エンジョイエアロ 50 17:00~17:50 石川 朋美 | |
| 18:00 | | 卓球 18:00~19:00 (出入り自由) |
| 19:00 | | 卓球 19:00~20:00 (出入り自由) |
| 20:00 | | 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★ |

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 |
| 楽々チャレンジエアロ | ★★ | かんたんエアロクラ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 | ★★★ | かんたんエアロクラ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。 |
| 楽々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 |
| タエボーフットネス | ★★★★★ | ブートキャンプで人気を博したピリー隊長が考案したエクササイズのひとつ。ダンベルを使用して格闘技系を中心に様々なエクササイズを行います。 |

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

| | | |
|--------------------|----|---|
| リラクソヨガ | ★ | 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められ、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事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。 |
| DANCE IT OUT | ★★★★★ | ピリーズブートキャンプで人気のピリー隊長の息子ピリーブランドJrが考案した老若男女誰でも楽しく出来るダンスフィットネスです。 |
| 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/4,000円～
60分/7,300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です★

ウェルネススクエア札幌
中学生コース新登場！



1日体験大歓迎！
中学生
スポーツクラブ会員

部活の練習だけじゃ物足りない！

通い放題で
月額
6760円

運動後は
お風呂で
汗を流して
スッキリ！

プロ
トレーナーが
丁寧に
サポート

★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



10周年特別記念
トリプル10キャンペーン

新規
入会

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

10円 10円 10円

※トリプル10キャンペーンは、3か月以上の継続が条件となります

さらに!! 指定ユニフォーム (3,300円) 体験料 (1,000円) 今ならなんと!! 10円

6か月以上の継続が条件となります おひとりさま1回限り

お問合せは ウェルネススクエア札幌011-398-7715へ SKHPはこちらから>>>

☆新登場☆ 部活だけじゃ物足りない中学生、集まれ！💧
「もっと体力をつけたい！」
「部活のレギュラーを勝ち取りたい！」
「運動の後は大きなお風呂でリフレッシュしたい！」
そんな中学生の願いを叶える『中学生コース』が
ウェルネススクエア札幌に新登場しました！🎯
まずは「1日体験」から！お友達同士での参加も大歓迎です。

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
ブログはこちら

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。

