１１月 スタジオタイムスケジュール

12月のタイムスケジュール【１１月13日（金）】配信予定！

月曜日

休館日

火曜日

Aスタジオ
- 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
- ストレッチポール 10 11:20～11:30 目時　真夢（予約制:定員18名）
- ヨガ 60 11:40～12:40 Mayu
- 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）
- KIDS
- 変更 TAE BO ブートキャンプ 19:30～20:30 Miki
- ストレッチポール 30 20:45～21:15 佐久間 康司

Bスタジオ
- フリースタイルダンス 60 11:40～12:40 Ayu子
- 卓球 13:00～14:00（出入り自由）
- リラックスヨガ 60 19:20～20:20 SAYO
- 卓球 20:45～21:45（出入り自由）

水曜日

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
- ピラティス 30 11:15～11:45 佐久間　康司
- 骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 12:00～13:00 Akari
- KIDS
- ウェ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）
- MIO DANCE IT OUT 21:00～21:45 飯島　和恵

Bスタジオ
- MEGADANZ 10:15～11:00 麻田　徹志
- やさしい JAZZ DANCE 60 11:15～12:15 平中　美智子
- 卓球 12:30～13:30（出入り自由）
- KIDS
- 卓球 21:00～22:00（出入り自由）

木曜日

Aスタジオ
- アロマの香りで椅子ヨガ 15 9:50～10:05 矢葺 礎子
- ヒーリング デトックスヨガ 40 10:20～11:00 週替わり担当
- RMX 11:15～12:00 アキコ
- やさしい バランスボール 60 12:15～13:15 Miyu.（予約制:定員15名）
- KIDS
- 楽チャレンジステップ 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

Bスタジオ
- 卓球 13:30～14:30（出入り自由）
- KIDS
- ストレッチヨガ 60 19:30～20:30 Shifumi
- かんたんピラティス 40 20:40～21:20 佐久間　康司
- 卓球 21:30～22:30（出入り自由）

金曜日

Aスタジオ
- かんたんエアロ 30 10:00～10:30 目時　真夢
- はじめてピラティス 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
- salsation 12:15～13:15 Kumi
- KIDS
- TAE BO 20:00～21:00 Miki
- YEVOLATIN REGGAETON 21:10～22:10 三浦　香織

Bスタジオ
- ZUMBA fitness 11:00～12:00 セニョール馬場
- 卓球 13:30～14:30（出入り自由）
- KIDS
- 卓球 21:15～22:15（出入り自由）

土曜日

Aスタジオ
- 楽チャレンジエアロ 40 9:50～10:30 坂本　靖子
- かんたんステップ 30 10:40～11:10 坂本　靖子
- GROUP fight 11:30～12:30 丸山　雄大
- GROUP POWER 12:45～13:45 丸山　雄大
- ピラティス 30 / かんたんエアロ 30 15:15～15:45 佐久間　康司　目時真夢
- 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）
- エンジョイエアロ 50 17:00～17:50 石川　朋美
- MEGADANZ 18:00～19:00 麻田　徹志

Bスタジオ
- 骨盤調整ヨガ 60 11:30～12:30 Orie
- KIDS
- ZUMBA fitness 16:00～16:45 Kei
- 卓球 19:00～20:00（出入り自由）

7日 エアロ(目時)
14日 エアロ(目時)
21日 ピラティス(佐久間)
28日 ピラティス(佐久間)

日曜日

Aスタジオ
- ウェルネスキックエクササイズ 45 10:00～10:45 延藤　亮太
- salsation 12:00～13:00 Kumi
- やさしい JAZZ DANCE 60 13:15～14:15 平中　美智子
- FIGHTING！ キックボクシングエクササイズ 45 14:45～15:30 尻ミッター―フジオ
- ヨガ 60 15:45～16:45 Mayumi

Bスタジオ
- KIDS
- かんたんエアロ 30 15:45～16:15 尻ミッター―フジオ
- 卓球 18:00～19:00（出入り自由）

今までになかった新しいプログラム：NEW
担当者・プログラム・時間の変更：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★

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＞

	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

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）

Wellness Square

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	★	ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ・ﾁｭｰﾌﾞなどを使用し、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ｽﾞ	★★★	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！ｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞｴｸｻｻｲｽﾞ	★★★★	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	★★	かんたんエアロビ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	★★★	かんたんエアロビ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
タエボーフィットネス	★★★★★	ブートキャンプで人気を博したビ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。
ブートキャンプ	★★★★★	有酸素運動とトレーニングを組み合わせたハード系エクササイズです。達成感がありストレスを発散できます！

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・姿勢改善ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	★★	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。
やさしいﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ（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。
朝のエナジーアップヨガ(シアター)	★	1日の始まりにヨガをすることはその日の調子を整えることになります。身体と呼吸を連動させ、自律神経を整え、心を調整するプログラムです。
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。
DANCE IT OUT	★★★★	ビリーズブートキャンプで人気のビリー隊長の息子ビリーブランクス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。
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 REGGAETON (イェヴォラティン レゲトン)	★★★	YEVOLATIN REGGAETONは、1曲の振付をゆっくり組み立て、レゲトンのリズムに合わせて全身を動かすダンスフィットネスです。

【 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／4,400円～
60分／7,700円～ ※お得な回数券あり

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★

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。