

●代行・レッスン変更のご案内●

2024/8/1更新

8月5日(月)

10:10~10:50  
活き活き健やか体操  
担当者:笠原



10:10~10:50  
ヨガ  
担当者:濱出

8月6日(火)

13:30~13:50  
イス体操  
担当者:佐藤



お休み

8月6日(火)

14:00~14:20  
コアボールエクササイズ  
担当者:佐藤



お休み

8月7日(水)

12:20~12:50  
初級クロール  
担当者:安孫子



お休み

8月7日(水)

13:00~13:30  
中級背泳ぎ  
担当者:安孫子



お休み

●代行・レッスン変更のご案内●

2024/8/1更新

8月8日(木)

13:30~13:50  
コアボールエクササイズ  
担当者:佐藤



お休み

8月8日(木)

14:00~14:20  
腰痛予防・改善  
担当者:佐藤



お休み

8月10日(月)

10:30~11:00  
初級水泳  
担当者:安孫子



お休み

8月10日(月)

11:10~11:40  
アクアウォーク&ジョグ  
担当者:安孫子



お休み

8月10日(月)

12:10~12:50  
シェイプパンプ40  
担当者:安孫子



お休み

●代行・レッスン変更のご案内●

2024/8/1更新

8月12日(月)

11:10~11:50  
シンプルエアロ  
担当:濱出



お休み

8月13日(火)

10:20~11:00  
ZUNBA  
担当者:永田



お休み

8月14日(水)

11:30~12:10  
ストレッチ&やさしいバレトン  
担当:大原



お休み

8月14日(水)

13:30~14:10  
ヨガ  
担当:大原



お休み

8月15日(木)

11:30~12:10  
ヨガ  
担当者:濱出



お休み

●代行・レッスン変更のご案内●

2024/8/1更新

8月16日(金)

12:30~12:50  
みんなで筋トレ  
担当:川上



お休み



# レッスンスケジュール/2024年7月・8月

更新日：2024/6/24

札幌国際交流館

## lesson Schedule

	月				火				水			木				金				土			日		
	体育室		ライラックホール	プール	体育室		ライラックホール	プール	体育室		プール	体育室		ライラックホール	プール	体育室		ライラックホール	プール	体育室		ライラックホール	プール	体育室	
	A	B		A	B			A	B			A	B			A	B		A	B			A	B	
10:00																									
11:00		10:10~10:50 活き活き 健やか体操 (笠原)																							
12:00	【一般開放】 卓球	11:10~11:50 シンプル エアロ (演出)																							
13:00		12:10~12:50 シェイプ パンプ40 (安孫子)																							
14:00																									
15:00																									
16:00																									
17:00																									
18:00																									
19:00																									
20:00																									
21:00																									

### スモールエクササイズ

少人数で行う簡単エクササイズです。  
初めての方でもお気軽にご参加いただけます！  
(祝日はお休みです。イベント等により休講の場合は館内掲示にてご案内いたします。)

火	水	木	金
13:30~13:50 イス体操	10:10~10:20 ラジオ体操 (体育室で行います。)	10:10~10:20 ラジオ体操 (体育室で行います。)	12:30~12:50 みんなで 筋トレ
14:00~14:20 コアボール エクササイズ		13:30~13:50 コアボール エクササイズ	14:00~14:20 腰痛予防 ストレッチ

※施設利用料のお支払いのみで、参加費は無料にてご参加いただけます。  
※ライラックホールにて実施いたします。(ラジオ体操のみ体育室で実施。)

※担当者の代行、代行に伴うレッスンの変更等は館内掲示・HPにてご案内いたします。あらかじめご了承ください。

## レッスンプログラム参加料金

### ■料金(税込)

月額定期:シングル 4,400円/1ヵ月

デイトム 3,300円/1ヵ月

単発参加:550円/1回

体育室・プールでセントラルスポーツのオリジナルレッスンを導入。1回ずつの参加や何度でも参加可能な月額定期利用がございます。

※別途、施設利用料が必要となります。

## 成人スイムスクール(月会費制)

料金:5,500円(税込)/1ヶ月

初級クラス:25mクロール完泳を目指し、  
その他泳法の基本習得を目指します。

中級クラス:25mクロール完泳者が対象。  
その他泳法の泳力アップを図ります。

※別途、施設利用料が必要となります。

## スモールエクササイズ

少人数で行う簡単エクササイズです。

初めての方でもお気軽にご参加いただけます!

(祝日はお休みです。イベント等により休講の場合は館内掲示にてご案内いたします。)

火	水	木	金
	10:10~10:20 ラジオ体操 (体育室で行います。)	10:10~10:20 ラジオ体操 (体育室で行います。)	12:30~12:50 みんなで 筋トレ
13:30~13:50 イス体操		13:30~13:50 コアボール エクササイズ	
14:00~14:20 コアボール エクササイズ		14:00~14:20 腰痛予防 改善	14:00~14:20 ストレッチ

※施設利用料のお支払いのみで、参加費は無料にてご参加いただけます。  
※ライラックホールにて実施いたします。(ラジオ体操のみ体育室で実施。)

体育室レッスンプログラム	内容
シンプルエアロ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランスよく動かす有酸素運動のレッスンです。
活き活き健やか体操	身体の衰えを改善し、日常生活を活き活きと過ごせるようサポートします。続けて参加することで『動きやすくなった身体』を手に入れましょう。
ファンクショナルトレーニング	機能改善を目的としたトレーニングクラスです。衰えやすい筋肉を強化し身体を整えます。
健康体操	年齢が気になる方や体力にあまり自信のない方を対象にしたクラスです。様々な方法で楽しく適度からだを刺激します。
ピラティス	主にインナーマッスル鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。
ヨガ	心と身体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。
ZUMBA	ラテンをはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
ファイトアタックPRO	より、本格的な格闘技動作で構成された、シンプルでエキサイティングなクラスです。
ストレッチ&やさしいバレトン	身体がしなやかに動きやすくなるよう準備をしてから、やさしいバレエやヨガの動きを取り入れた有酸素運動を行います。
シェイプパンプ40	バーベルを使いながら、関節の曲げ伸ばし運動を行うことで、筋肉の活性度を上げ、身体のボディラインを形作るプログラムです。

プールレッスンプログラム	内容
初級クロール	クロールの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。
初級水泳	4泳法の基本を取得し、10m以上泳げるようになることを目標とするクラスです。
中級水泳	各泳法を25m以上泳げるようになることを目標とするクラスです。
上級水泳	各泳法を50m以上泳げるようになることを目標とするクラスです。
スイムトレーニング	泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。
アクアウォーク&ジョグ	水中で様々な動きを取り入れ、ウォーキング・ジョギングをしましょう。
アクアビクス	水中で全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼をします。

※担当者の代行、代行に伴うレッスンの変更等は館内掲示・HPにてご案内いたします。  
あらかじめご了承ください。