

# ●代行・レッスン変更のご案内●

2023/12/5更新

12月8日（金）

10:10～10:50  
ファンクショナルトレーニング  
担当：河越



10:10～10:50  
**ヨガ**  
担当：濱出

12月8日（金）

11:10～11:50  
**ZUMBA**  
担当：河越



11:10～11:50  
**シンプルエアロ**  
担当：濱出

12月8日（金）

12:20～12:40  
ジムスモストレッチ  
担当：ジムスタッフ



**お休み**

12月11日（月）

11:10～11:50  
**シンプルエアロ**  
担当：濱出



11:10～11:50  
**筋トレ&ストレッチ**  
担当：深津

12月14日（木）

11:30～12:10  
**ヨガ**  
担当：濱出



11:30～12:10  
**筋トレ&ストレッチ**  
担当：深津

12月14日（木）

10:30～11:00  
アクアウォーク&ジョグ  
担当：佐藤



10:30～11:00  
アクアウォーク&ジョグ  
担当：**安孫子**

12月14日（木）

13:30～14:10  
**シェイプパンプ40**  
担当：佐藤



13:30～14:10  
**シェイプパンプ40**  
担当：**大矢**

12月23日（土）

12:30～13:00  
**シェイプパンプ30**  
担当：大矢



**お休み**

12月25日（月）

10:10～10:50  
ファンクショナルトレーニング  
担当：笠原



10:10～10:50  
**ヨガ**  
担当：濱出

12月26日（火）

14:20～14:40  
ジムスモコアボールEX  
担当：ジムスタッフ



**お休み**



更新日：2023/9/23

札幌国際交流館

# レッスンスケジュール/2023年10月～12月 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		プール	体育室 A/B	ライラックホール	プール	体育室		プール	
	A	B		A	B			A	B			A	B			A	B				A	B			
10:00																									
11:00		ファンクショナル トレーニング (笠原)																							
12:00		シンプル エアロ (演出)																							
13:00		シェイプ パンプ30 (安孫子)																							
14:00																									
15:00																									
16:00		フットサル教室 年中・年長																							
17:00		フットサル教室 小1～小3																							
18:00		フットサル教室 小4～小6																							
19:00																									
20:00																									
21:00																									

**ジムスモ**  
 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！  
 実施スケジュール

	火	水	木	金
10:10～10:20		ラジオ体操		
12:30～12:50		みんなで筋トレ		
14:20～14:40		コアポールエクササイズ (ライラックホール)		
18:20～18:40		コアポールエクササイズ (ライラックホール)		
19:00～19:30				12:20～12:40 みんなでストレッチ

※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。

※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

デイトイム 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。

## カルチャースクール(月会費制)

料金:5,500円(税込)/1ヶ月

### ●成人卓球スクール

### ●成人バレエスクール

※別途、施設利用料が必要となります。

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。
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。
シェイプパンプ	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。
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。
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。
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。