

# ●代行・レッスン変更のご案内●

2024/11/21更新

11月22日（金）

13：30～13：50

お腹  
シェイプ



お休み

11月22日（金）

13：30～13：50

ストレッチ



お休み

11月26日（火）

10：20～11：00

ZUMBA

担当：永田



お休み

11月27日（水）

13：30～13：50

あるくあるく  
体操



お休み

11月27日（水）

14：00～14：20

イス体操



お休み

# レッスンスケジュール/2024年10月～12月

更新日：2024/10/30

札幌国際交流館

lesson Schedule 

	月			火			水			木			金			土			日			
	体育室 A	体育室 B	プール	体育室 A	体育室 B	ライラック ホール	プール	体育室 A	体育室 B	ライラック ホール	プール	体育室 A	体育室 B	ライラック ホール	プール	体育室 A	体育室 B	ライラック ホール	プール	体育室 A	体育室 B	プール
10:00																						
11:00		10:10～10:50 活き活き 健やか体操 (笠原)	10:30～11:00 初級水泳 (安孫子)		10:20～11:00 ZUMBA (永田)		10:10～10:55 アクアピクス (長尾)															
12:00	【一般開放】 卓球	11:10～11:50 体幹 エクササイズ (濱出)	11:10～11:40 アクアウォーク &ジョグ (安孫子)		11:20～12:00 ヨガ (菅)		11:00～12:00 月会費制 成人スイム スクール 【初級・中級】 (長尾)															
13:00		12:10～12:50 シェイプ パンパ40 (安孫子)																				
14:00						13:30～13:50 スマールEX イス体操 (無料)																
15:00						14:00～14:20 スマールEX コアボールEX (無料)																
16:00				15:00～16:00 月会費制 キッズ卓球 年長～小3	15:00～16:00 月会費制 キッズ体育 幼児		15:00～16:00 月会費制 キッズ スイミング 幼児															
17:00				16:00～17:00 月会費制 キッズ卓球 小3～小6	16:00～17:00 月会費制 キッズ体育 幼児・児童		16:00～17:00 月会費制 キッズ スイミング 幼児・児童 最大3コース使用															
18:00							17:00～18:00 月会費制 キッズ スイミング 児童 最大3コース使用															
19:00				17:30～21:00 【一般開放】 卓球	17:30～21:00 【一般開放】 バドミントン		19:00～20:00 要申込 サーレセッション (ジョアナ)															
20:00																						
21:00																						

## スマールエクササイズ

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。)	13:30～13:50 お腹 シェイプ
14:00～14:20	コアボール エクササイズ	13:30～13:50 あるくあるく 体操	13:30～13:50 コアボール エクササイズ	14:00～14:20 腰痛予防 改善 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:6,050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。)	
13:30~13:50 イス体操	13:30~13:50 あるくあるく 体操	13:30~13:50 コアボール エクササイズ	13:30~13:50 お腹 シェイプ
14:00~14:20 コアボール エクササイズ	14:00~14:20 イス体操	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
体幹エクササイズ	動作を行う際に基本となる『体幹』にターゲットを絞ったトレーニングを行います。
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に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BEAT	より、本格的な格闘技動作(パンチやキック、ガード等)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。シンプルなのではじめての方にもオススメ。汗のかける有酸素運動です。
みんなで筋トレ	全身の筋肉を刺激するシンプルな筋トレクラスです。正しいフォームを身につけてトレーニングを行うことが、効果を上げる近道です。
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。
アクアピクス	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。

札幌国際交流館

CENTRAL  
CENTRAL SPORTS