

● レッスン代行・変更のご案内 ●

2026/4/15更新

● レッスン代行・変更のご案内 ●

2026/4/15更新

◆ レッスンプログラム休講のご案内 ◆

2026/4/15更新

4月16日(木)

11:30~12:10
ヨガ
担当: 濱出



11:30~12:10
ボディメイクトレーニング
担当: 大蔵

5月5日(火)

10:50~11:20
ファンクショナル
トレーニング
担当: 笠原



お休み

4月29日(水)

10:30~11:10
ピラティス
担当: 吉野



お休み

5月5日(火)

11:10~11:50
ヨガ
担当: 菅



お休み

4月29日(水)

11:25~11:55
シェイプパンプパワー
担当: 大矢



お休み

5月6日(水)

10:30~11:10
ピラティス
担当: 吉野



お休み

4月30日(木)

12:20~13:00
中級水泳
担当: 松島



お休み

6月30日(火)

11:10~11:50
ヨガ
担当: 菅



お休み

5月5日(火)

10:10~10:40
ファンクショナル
コンディショニング
担当: 笠原



お休み



4月17日(金) スモールエクササイズ

13:30~13:50 イス体操
14:00~14:20 かんたんストレッチ

上記日程は**休講**となります。

レッスンスケジュール/2026年4月～6月

更新日：2026/3/24

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																								
10:00~13:00		10:10~10:50 ZUMBA (大蔵)	10:30~11:00 アクアウォーク & ジョグ (安孫子)			10:10~10:40 ファンクショナルコンディショニング (笠原)	10:30~11:00 CSLive アームス&バックライン (REC) (安孫子)				10:10~10:20 ラジオ体操 (無料)	10:30~11:00 CSLive はじめて太極拳 (REC) (安孫子)			10:10~10:20 ラジオ体操 (無料)	10:30~11:00 CSLive ファイトアタックBEAT (REC) (安孫子)			10:20~11:00 ZUMBA (坂本)			9:00~10:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童		
11:00	[一般開放] 卓球	11:20~12:00 シェイプ パンプ40 (安孫子)				10:50~11:20 ファンクショナル トレーニング (笠原)	11:10~11:50 成人スイム スクール [初級・中級] (長尾)				11:25~11:55 シェイプ パンプPOWER (大矢)	11:30~12:10 成人スイム スクール [初級・中級] (安孫子)				11:30~12:10 ヨガ (濱出)			11:15~11:55 ポディメイク トレーニング (坂本)			10:00~11:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 最大3コース使用		
12:00			12:20~12:50 水泳入門 (安孫子)			11:30~12:10 ヨガ (菅)	12:10~12:50 カラダ デトックス (REC) (安孫子)					12:10~12:50 成人スイム スクール [初級・中級] (松島)												
13:00						12:45~13:30 【専用利用】																		
14:00																								
15:00																								
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00																								
20:00																								
21:00																								

★各種障がい者スポーツ 5月開講予定★

水曜日 12:30~13:00 ボッチャ体験会 体育室【定員6名】
 木曜日 10:30~11:00 身体障がい者対象 ハンディキャップ水泳教室 プール【定員3名】
 日曜日 15:00~15:30 フライングディスク体験会 体育室【定員12名】
 日曜日 15:00~16:00 障がい者子ども体育体験会 体育室【定員5名】

各イベントの申込はホームページより受け付けております。
 ボッチャ・フライングディスクは室内シューズをご持参ください。
 各イベント前に担当者よりご連絡いたします。



※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。