

レッスンスケジュール/2026年10月～12月

更新日：2026/9/21

札幌国際交流館

Lesson Schedule

月			火			水			木			金			土			日							
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		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	10:00～13:00				CSLive エアロ サーキット (REC) 無料/定員20名	10:10～10:55 アクアビクス (長尾)	10:00～13:00	10:10～10:20 ラジオ体操 (無料)	CSLive ヨガ (REC) 無料/定員20名	10:10～10:50 上級水泳 (安孫子)	10:00～12:00		CSLive ファイト アタックBEAT (REC) 無料/定員20名	10:10～10:50 WEB予約制 ハンディ キャップ 水泳教室 (鈴木)	10:00～13:00	10:20～11:00 ZUMBA (坂本)	CSLive ダンスWAVE (LIVE) 無料/定員20名	10:30～11:15 アクアビクス (横川)			9:00～10:00 月会費制 キッズ スイミング 幼児・児童	10:00～21:00 [専用利用]			
	10:20～11:00 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)				10:30～11:10 ピラティス (吉野)				11:00～12:00 成人スイム スクール 【初級・中級】 (安孫子)	11:00～12:00 成人スイム スクール 【初級】 (松島)	11:00～12:00 ポディメイク トレーニング (坂本)		11:15～11:55 ダンスWAVE (LIVE)			10:00～11:00 月会費制 キッズ体育 幼児・児童	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					
	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)		11:00～11:40 カラダ デトックス (LIVE) 無料/定員20名			11:10～11:40 ポディメイク トレーニング (REC) 無料/定員20名			11:30～12:10 健康体操 (鈴木)		12:00～12:40 pilates Shape (REC) 無料/定員20名		11:50～12:20 初級バタフライ (安孫子)			11:00～12:00 月会費制 キッズ体育 幼児	11:00～12:00 月会費制 キッズ スイミング 幼児 最大2コース使用					
	12:20～12:50 水泳入門 (安孫子)			11:30～12:10 ヨガ (菅)				12:30～13:00 WEB予約制 ポッチャ 体験会 (鈴木)		12:20～12:50 初級背泳ぎ (加藤)		12:45～13:30 [専用利用]				12:30～13:00 初級スイム トレーニング (安孫子)			12:30～13:30 予約制 かけっこ クラブ 小学生	12:30～13:00 WEB予約制 ハンディ キャップ こども水泳 (鈴木)					
13:00																									
14:00																									
15:00																									
16:00	16:00～16:40 WEB予約制 療育 ダンス (中西)																								
17:00																									
18:00	17:30～18:45 月会費制 フットサル教室 小1～小3																								
19:00	19:00～20:15 月会費制 フットサル教室 小4～小6																								
20:00																									
21:00																									

★各種障がい者スポーツ体験会実施中★

はじめてのダンス体験会

初心者対象

ボッチャ無料体験会

初・心者対象

ボッチャ無料体験会

申込はコチラ

QRコード

上記以外のイベントも多数実施しております。詳細はQRコードからご確認くださいませ。

CENTRAL

CENTRAL SPORTS

※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。