レッスンスケジュール/2026年11月～12月

更新日：2026/10/31

札幌国際交流館

lesson Schedule

月

	体育室 A	体育室 B	プール
10:00	10:00～13:00 [一般開放] 卓球	10:20～11:00 ZUMBA （大蔵）	10:30～11:00 アクアウォーク &ジョグ （安孫子）
11:00		11:20～12:00 シェイプ パンプ40 （安孫子）	12:20～12:50 水泳入門 （安孫子）
12:00			
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			

火

	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール
10:00	10:00～12:00 [一般開放] ピックルボール	10:10～10:40 ファンクショナルコンディショニング （笠原）	10:10～10:40 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）
11:00		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	11:00～12:00 月会費制 成人スイムスクール [初級・中級] （長尾）
12:00		11:30～12:10 ヨガ （菅）		
13:00	12:45～13:30 【専用利用】		13:30～13:50 脚&お尻引き締め	
14:00			14:00～14:20 かんたん筋膜ほぐし （無料）	
15:00	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 最大2コース使用
16:00	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
17:00	17:30～21:00 [一般開放] 第1・3・5週目 卓球・バドミントン 【専用利用】 第2・4週目			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
18:00			18:30～18:50 ロコモ予防改善 (REC) 無料/定員20名	
19:00			19:10～19:50 LatiLati (LIVE) 無料/定員20名	19:00～19:30 初級水泳 （加藤）
20:00				
21:00				

水

	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール
10:00	10:00～13:00 [一般開放] バドミントン	10:10～10:20 ラジオ体操 （無料）	10:10～10:50 ヨガ (REC) 無料/定員20名	10:10～10:50 上級水泳 （安孫子）
11:00		10:30～11:10 ピラティス （吉野）	11:10～11:40 ボディメイクトレーニング (REC) 無料/定員20名	11:00～12:00 月会費制 成人スイムスクール [初級・中級] （安孫子）
12:00		12:30～13:00 WEB予約制 ボッチャ体験会 （鈴木）		12:20～12:50 初級背泳ぎ （加藤）
13:00			13:30～13:50 お腹引き締め	13:00～13:30 中級クロール （加藤）
14:00			14:00～14:20 かんたんストレッチ （無料）	
15:00		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 最大2コース使用
16:00		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
17:00				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
18:00	18:00～21:00 [専用利用]		18:30～19:10 ファイトアタックBEAT (REC) 無料/定員20名	
19:00			19:30～20:10 フィールピラティス (REC) 無料/定員20名	
20:00				
21:00				

木

	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール
10:00	10:00～12:00 【専用利用】	10:10～10:50 ヨガ （濱出）	10:10～10:50 ファイトアタックBEAT (REC) 無料/定員20名	WEB予約制 10:30～11:00 ハンディキャップ水泳教室 （鈴木）
11:00			11:10～11:40 リズムCAMP (REC) 無料/定員20名	11:00～12:00 月会費制 成人スイムスクール [初級] （松島）
12:00		11:30～12:10 健康体操 （鈴木）		12:20～13:00 中級水泳 （松島）
13:00	12:45～13:30 【専用利用】		13:30～13:50 腰痛予防改善	
14:00			14:00～14:20 ボールエクササイズ （無料）	
15:00	15:45～16:45 月会費制 キッズバドミントン 年長～小3	15:00～16:00 月会費制 キッズ体育 幼児		
16:00	16:45～17:45 月会費制 キッズバドミントン 小3～中学生	16:00～17:00 月会費制 キッズ体育 幼児・児童		
17:00				
18:00	18:00～21:00 11月 [一般開放] 第2・4週目 フロアボール 【専用利用】 第1・3・5週目 12月 [一般開放] 第1・3・5週目 フロアボール 【専用利用】 第2・4週目		18:30～19:10 パワーヨガ (REC) 無料/定員20名	
19:00			19:30～20:10 pilates Shape (REC) 無料/定員20名	
20:00				
21:00				

金

	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール
10:00	10:00～13:00 [一般開放] 卓球	10:20～11:00 ZUMBA （坂本）		10:30～11:15 アクアビクス （横川）
11:00		11:15～11:55 ボディメイクトレーニング （坂本）	11:00～11:40 ダンスWAVE (LIVE) 無料/定員20名	11:50～12:20 初級バタフライ （安孫子）
12:00			12:00～12:40 pilates Shape (REC) 無料/定員20名	12:30～13:00 初級スイムトレーニング （安孫子）
13:00			13:30～13:50 イス体操	
14:00			14:00～14:20 かんたんストレッチ （無料）	
15:00				15:00～16:00 月会費制 キッズスイミング 幼児 最大2コース使用
16:00	16:00～17:00 月会費制 バスケット教室 小1～小3 [初級]			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
17:00	17:00～18:00 月会費制 バスケット教室 小3～小6 [初級]			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
18:00			18:30～19:10 カラダデトックス (REC) 無料/定員20名	18:20～18:50 JICA研修員対象 水泳教室
19:00	19:00～21:00 月会費制 バスケット教室 小中学生 [中級・上級]		19:30～20:00 からだアクティブ (REC) 無料/定員20名	19:00～19:30 中級水泳 （安孫子）
20:00				
21:00				

土

	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール
9:00				9:00～10:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童
10:00		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
11:00		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3コース使用
12:00				
13:00		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）
14:00	14:00～15:30 【専用利用】	14:00～15:00 月会費制 キッズ体育 幼児・児童		
15:00		15:00～16:00 WEB予約制 障がい者こども体育体験会 （鈴木）		
16:00				
17:00	18:00～21:00 [専用利用]			
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

日

	体育室 A	体育室 B	プール
10:00	10:00～21:00 [専用利用]		
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			



※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
デイタイム 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: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。

★各種障がい者スポーツ体験会実施中★



CENTRAL SPORTS

体育室レッスンプログラム	内　容
ファンクショナルトレーニング	全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、より機能的で動きやすいカラダ作りを目指します。
ファンクショナルコンディショニング	インナーマッスルを刺激してカラダの動きを調整します。柔軟性の低下や筋肉のコリ、張りを解消します。
ボディメイクトレーニング	マシンやダンベルを使わない自分の体重を活かした筋力トレーニングを行います。
ピラティス	主にインナーマッスルを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40	バーベルを使いながら、関節の曲げ伸ばし運動を行います。筋肉の活性度を上げ、ボディラインを整えます。
健康体操	体力に自信のない方や中高年層を対象とした、無理なく楽しく運動習慣を身につけられる初心者向けのプログラムです

プールレッスンプログラム	内　容
水泳入門	水泳を始めたい方のための入門クラスです。基本の姿勢やキックの練習、身体の使い方を練習します。
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。持久力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。

CS LIVE(映像レッスン)	内　容
ファイトアタックBEAT	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締めに効果的です。
フィールピラティス	伝統的なピラティスの手法を用い、インナーマッスルを整えます。
Lati Lati	ラテン、HIPHOPなどの音楽・振付・雰囲気・スキルアップを楽しむ脂肪燃焼系プログラムです。
ヨガ	伝統的な古代インドで発祥した健康法。心と身体、気を調和させることによって体調を整えていきます。
カラダデトックス	カラダが内側から変化する発見と喜びをコンセプトに健康美を目指すプログラムです。
ロコモ予防改善	加齢に伴う筋力やバランス能力の低下を防ぎ、身体活動能力の向上を目指すスタジオ・オンラインプログラムです。
リズムCAMP	リズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行なうプログラムです。
からだアクティブ	いくつになってもアクティブに動ける体づくりを目指す、シニア世代向けオリジナルプログラムです。
pilates Shape	ピラティス×ファンクショナルトレーニングを組み合わせたプログラムです。
エアロサーキット	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返す、効率よく脂肪燃焼と体力向上を目指すフィットネスプログラムです。
ボディメイクトレーニング	全身の筋肉をバランスよく鍛えてメリハリのある身体づくりを目指すフィットネスプログラムです。
ダンスWAVE	ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを動かす有酸素エクササイズです。
パワーヨガ	流れるような動きを中心に心身を調整し、筋力や筋持久力、心肺持久力を高めるヨガプログラムです。

※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 SPORTS