

# ●代行・レッスン変更のご案内●

2025/5/28更新

## 6月毎週火曜日

10:20~11:00  
ファイトアタックPRO  
担当: 鈴木



10:20~11:00  
シンプルエアロ  
担当: 佐藤

# ●代行・レッスン変更のご案内●

2025/5/28更新

## 6月23日(月)

10:10~10:50  
活き活き健やか体操  
担当: 笠原



10:10~10:50  
ヨガ  
担当: 濱出

## 6月5日(木)

12:20~13:00  
中級水泳  
担当: 松島



12:20~13:00  
中級水泳  
担当: 鈴木



## 6月11日(水)

11:25~11:55  
シェイプパンプPOWER  
担当: 大矢



お休み



## 6月11日(水)

13:00~13:30  
中級クロール  
担当: 大矢



お休み



## 6月18日(水)

12:20~12:50  
初級背泳ぎ  
担当: 加藤



12:20~12:50  
初級背泳ぎ  
担当: 大矢



# レッスンスケジュール/2025年4月～6月

更新日：2025/3/20

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<br>ホール | プール | 体育室                                     |   | ライラック<br>ホール | プール | 体育室                                                |   | ライラック<br>ホール | プール | 体育室                                        |   | ライラック<br>ホール | プール | 体育室                                           |   | ライラック<br>ホール | プール | 体育室                                    |   | ライラック<br>ホール | プール |                                              |  |  |  |
| A                                     | B | A |     | B                                        | A |              |     | B                                       | A |              |     | B                                                  | A |              |     | B                                          | A |              |     | B                                             | A |              |     | B                                      | A |              |     | B                                            |  |  |  |
| 10:00～13:00                           |   |   |     | 10:10～10:50<br>活き活き<br>健やか体操<br>(笠原)     |   |              |     | 10:30～11:00<br>水泳入門<br>(安孫子)            |   |              |     | 10:10～10:55<br>アクアピクス<br>(長尾)                      |   |              |     | 10:00～13:00                                |   |              |     | 10:20～11:00<br>ZUMBA<br>(坂本)                  |   |              |     | 10:30～11:15<br>アクアピクス<br>(横川)          |   |              |     | 9:00～10:00<br>●月会費制<br>キッズ<br>スイミング<br>幼児・児童 |  |  |  |
| 11:10～11:50<br>体幹<br>エクササイズ<br>(演出)   |   |   |     | 11:10～11:40<br>アクアワーク<br>&ジョグ<br>(安孫子)   |   |              |     | 11:20～12:00<br>ヨガ<br>(菅)                |   |              |     | 11:30～12:10<br>ヨガ<br>(演出)                          |   |              |     | 11:15～11:55<br>体幹シェイプ<br>(坂本)              |   |              |     | 11:50～12:20<br>初級バタフライ<br>(安孫子)               |   |              |     | 11:00～11:00<br>●月会費制<br>キッズ体育<br>幼児・児童 |   |              |     |                                              |  |  |  |
| 12:10～12:50<br>シェイプ<br>パンプ40<br>(安孫子) |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     | 11:00～12:00<br>●月会費制<br>キッズ<br>スイミング<br>幼児・児童 |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
| 13:30～13:50<br>スモールEX<br>イス体操<br>(無料) |   |   |     | 14:00～14:20<br>スモールEX<br>コアボールEX<br>(無料) |   |              |     | 15:00～16:00<br>●月会費制<br>キッズ体育<br>幼児     |   |              |     | 16:00～17:00<br>●月会費制<br>キッズ体育<br>幼児・児童             |   |              |     | 17:00～18:00<br>●月会費制<br>キッズ<br>スイミング<br>児童 |   |              |     | 18:00～21:00<br>【一般開放】<br>第1・3・5…卓球<br>バドミントン  |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
| 19:00～20:15<br>●月会費制                  |   |   |     | 19:00～19:30<br>初級水泳<br>(加藤)              |   |              |     | 19:00～19:30<br>要申込<br>サルセッション<br>(ジョアナ) |   |              |     | 19:00～21:00<br>●月会費制<br>バスケット教室<br>小中学生<br>【中級・上級】 |   |              |     | 19:00～21:00<br>●月会費制                       |   |              |     | 19:00～21:00<br>●月会費制<br>キッズ体育<br>幼児・児童        |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
| フットサル教室<br>小1～小3                      |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     | 10:00～21:00                                   |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
| フットサル教室<br>小4～小6                      |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     | 【専用利用】                                        |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |
|                                       |   |   |     |                                          |   |              |     |                                         |   |              |     |                                                    |   |              |     |                                            |   |              |     |                                               |   |              |     |                                        |   |              |     |                                              |  |  |  |

## 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<br>ラジオ体操<br>(体育室で行います。) | 10:10～10:20<br>ラジオ体操<br>(体育室で行います。) |                      |
| 13:30～13:50<br>イス体操            | 13:30～13:50<br>お腹<br>シェイプ           | 13:30～13:50<br>コアボール<br>エクササイズ      | 13:30～13:50<br>イス体操  |
| 14:00～14:20<br>コアボール<br>エクササイズ | 14:00～14:20<br>イス体操                 | 14:00～14:20<br>腰痛予防<br>改善           | 14:00～14:20<br>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さいます。

※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                    |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 13:30~13:50<br>イス体操            | 10:10~10:20<br>ラジオ体操<br>(体育室で行います。)<br>13:30~13:50<br>お腹<br>シェイプ | 10:10~10:20<br>ラジオ体操<br>(体育室で行います。)<br>13:30~13:50<br>コアボール<br>エクササイズ | 13:30~13:50<br>イス体操  |
| 14:00~14:20<br>コアボール<br>エクササイズ | 14:00~14:20<br>イス体操                                              | 14:00~14:20<br>腰痛予防<br>改善                                             | 14:00~14:20<br>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。                                       |
| 体幹シェイプ         | シンプルな有酸素運動と体幹を引き締める筋力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。                                                   |
| ファイトアタックPRO    | 格闘技動作(パンチやキック)を使いながら、爽快感に汗をかく有酸素運動クラスです                                      |
| 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。                  |
| シェイプパンプPOWER   | シェイプパンプのプログラムを30分に凝縮した効率のよい筋力トレーニングのクラスです。バーベルを使いながらの音楽に合わせてトレーニングします。(定員7名) |
| プールレッスンプログラム   | 内容                                                                           |
| 水泳入門           | これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います。      |
| 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。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。

札幌国際交流館

CENTRAL  
CENTRAL SPORTS