

## 札幌国際交流館

## lesson Schedule

	ソフ	<b>X</b> :	ノス	• 7		<u>ユ</u>		•	/2025 *	年	10,	月~1		金	le	sson	Sch	edul	e Entral	IR . SPO
体育 A	S室 B	プール	体 A	育室 B	ライラック ホール	プール	体 A	育室 B	ライラック ホール プール	体育 A	S室 B	ライラック ホール プール	体育室 A B	ライラック ホール	プール	体育室 A B		プール A 00~10:00 月会費制 キッズ くイミング b別・児童	体育室 B	プ・
	10:10~10:50 ZUMBA (大蔵)	10:30~11:00 水泳入門 (安孫子)		10:10~10:50 健康体操(笠原)		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) 10:30~11:10 ピラティス (吉野)	10:10~10:50 上級水泳 (安孫子)		10:10~10:20 ラジオ体操 (無料) 10:30~11:10 健康体操 (齊藤)	10:30~11:00 アクアウォーク &ジョグ (鈴木)	10:00~13:00 10:20~11:0 ZUMBA (坂本)	0	10:30~11:15 アクアビクス (横川)	10:00~11: 月会費制 キッズ体下 幼児・児童	1000 100 100 100 100 100 100 100 100 10	:00~11:00   日会費制 キッズ ペイミング が別・児童 大3コース使用	0:00~21:00	
球	11:10~11:50 ボディメイク トレーニング (演出) 12:10~12:50	11:10~11:40 アクアウォーク &ジョグ (安孫子)		~12:00 3ガ 音)		11:00~12:00 月会費制 成人スイム スクール [初級・中級] (長尾)	[一般開放] パドミントン	11:25~11:55 シェイプ パンプPOWER (大矢)	11:00~12:00   月会費制 成人スイム スクール [初級・中級] (安孫子)	11:30~ 32 (演)	12:10	11:00〜12:00 月会費制 成人スイム スクール [初級] (松島)	[一般開放] 11:15~11:5 体幹シェイブ (坂本)		11:50~12:20 初級パタフライ (安孫子)	11:00~12: <u>月会費制</u> キッズ体下 幼児	要申込 健美操 (木村)	:00~12:00 月会費制 キッズ くイミング 幼児 大2コース使用		
	シェイプ ジェイプ パンプ40 (安孫子)				13:30~13:5				12:20~12:50 初級背泳ぎ (加藤) 13:00~13:30 中級クロール (大矢)		,	12:20~13:00 中級水泳 (松島)		13:30~13:50	12:30~13:00 初級スイムトレーニング (安孫子)	12:30~13: <del>要申込</del> かけっこ クラブ 小学生	30		[専用利用]	
					スモールEX かんたん姿勢改善 (無料) 14:00~14:2 スモールEX 肩こり予防・改善 (無料)	) - 0			スモールEX お腹引き締め (無料) 14:00~14:20 スモールEX イス体操 (無料)			スモールEX ドールエクササイズ (無料) 4:00~14:20 スモールEX 腰痛予防・改善 (無料)		スモールEX イス体操 (無料) 14:00~14:20 スモールEX ストレッチ	0	14:00~15: 月会費例 キッズ体下 幼児・児官				
			15:00~16:00 月会費制 キッズ卓球 年長~小3	15:00〜16:00 <u>月会費制</u> 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		15:00~16:00 月会費制 キッズ体育 幼児	15:00~16:00 <mark>月会費制</mark> キッズ スイミング 幼児		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	18:00~21:00				
			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		最大2コース使用 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		16:00~17:00 月会費制 キッズ体育 幼児・児童	最大2コース使用 16:00~17:00 <u>月会費制</u> キッズ スイミング 幼児・児童 最大3コース使用	月会費制 キッズ バドミントン 年長~小3	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 パスケット教室 小1~小3 [初級]		最大2コース使用 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			ニクサ		ζ'n
17:30~18:45 月会費制 フットサル教室			17:30	~21:00		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	00~21:00	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	月会費制 キッズ パドミントン 小3~中学生	21:00		17:00~18:00 月会費制 パスケット教室 小3~小6 [初級]		17:00~18:00   月会費制	初めて	(の方でもお気イベント等により 水 10:10~10:		だけます! i示にてご案内いたし 金	
小1~ 19:00~	·/J\3 ·20:15		[一部 第1・3・ バトミ	設開放] ・5…卓球 ミントン		19:00~19:30				[一般] 第1・3・5…			19:00~21:00		19:00~19:30	3:30~ 3:5 かんたん 姿勢改善	ラジオ体 (株育室で行いま 0   13:30~13: お腹 引き締め	f) (株育室で行います 50   13:30~13:5 ポール	) 50   3:30~ 3: イス休堤	
月会費制 フットサル教室 小4~小6		【専用利用】		要申込 サルセーション (ジョアナ)	初級水泳(加藤)	[専用	利用]		【専用和 第2	[専用利用] 第2 - 4		月会費制 パスケット教室 小中学生 [中級・上級]		初級水泳 (松島)		0  4:00〜 4: イス体操	睡病予防	20   14:00~14:		

※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。