

●代行・レッスン変更のご案内●

2025/9/29更新

9月30日(火) 10：10～10：55 アクアビクス 担当：長尾	→	お休み
10月1日(水) 11：25～11：55 シェイプ Pump パワー 担当：大矢	→	お休み
10月3日(金) 13：00～13：30 中級クロール 担当：大矢	→	13：00～13：30 中級クロール 担当：加藤
10月3日(金) 11：50～12：20 初級バタフライ 担当：安孫子	→	11：50～12：20 初級バタフライ 担当：中川
10月3日(金) 12：30～13：00 初級スイムトレーニング 担当：安孫子	→	12：30～13：00 初級スイムトレーニング 担当：中川

●代行・レッスン変更のご案内●

2025/9/29更新

10月9日(木) 10：30～11：00 アクアウォーク&ジョグ 担当：鈴木	→	お休み
10月13日(月 祝) 10：30～11：00 水泳入門 担当：安孫子	→	お休み
10月13日(月 祝) 11：10～11：40 アクアウォーク&ジョグ 担当：安孫子	→	お休み
10月13日(月 祝) 11：10～11：50 ボディメイクトレーニング 担当：濱出	→	お休み
10月13日(月 祝) 12：10～12：50 シェイプ Pump 担当：安孫子	→	お休み

●代行・レッスン変更のご案内●

10月15日(水) 11：25～11：55 シェイプ Pump パワー 担当：大矢	→	お休み
10月15日(水) 13：00～13：30 中級クロール 担当：大矢	→	13：00～13：30 中級クロール 担当：加藤
	→	
	→	
	→	

レッスンスケジュール/2025年10月～12月

更新日：2025/9/20

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		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			A	B	
10:00																										
11:00																										
12:00																										
13:00																										
14:00																										
15:00																										
16:00																										
17:00																										
18:00																										
19:00																										
20:00																										
21:00																										

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 ラジオ体操 (体育室で行います)	10:10～10:20 ラジオ体操 (体育室で行います)	
13:30～13:50 かんたん 姿勢改善	13:30～13:50 お腹 引き締め	13:30～13:50 ボール エクササイズ	13:30～13:50 イス体操
14:00～14:20 肩こり 予防・改善	14:00～14:20 イス体操	14:00～14:20 腰痛予防 改善	14:00～14:20 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。