

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/1/26更新

1月28日(水)

10:30~11:00

ピラティス

担当: 吉野



お休み

1月30日(金)

10:20~11:00

ZUMBA

担当: 坂本



10:20~11:00

ZUMBA

担当: 大蔵

1月30日(金)

11:15~11:55

体幹シェイプ

担当: 坂本



11:15~11:55

体幹シェイプ

担当: 大蔵

2月20日(金)

10:30~11:15

アクアビクス

担当: 横川



2月20日(金)

10:10~10:55

アクアビクス

担当: 横川

2月23日(月)

11:10~11:50

ボディメイクトレーニング

担当: 濱出



お休み

レッスンスケジュール/2026年1月～3月

更新日：2025/12/20

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		プール
A	B		A	B			A	B			A	B			A	B			A	B	
10:00	10:00～13:00						10:00～13:00	10:10～10:20 ラジオ体操 (無料)	CSLive	10:10～10:50			10:10～10:20 ラジオ体操 (無料)	CSLive	10:30～11:00						
		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)	CSLive 10:30～11:00 レッグライン (REC)無料	10:10～10:55 アクアピクス (長尾)		10:30～11:10 ピラティス (吉野)	はじめて太極拳 (REC)無料	定員20名		10:30～11:10 ファイト アタックBEAT (REC)無料	11:00～12:00 (鈴木)		10:20～11:00 ZUMBA (坂本)	10:30～11:15 アクアピクス (横川)	9:00～10:00 月会費制 キッズ スイミング 幼児・児童			
	[一般開放]	11:10～11:50 ボディメイク トレーニング (演出)	11:10～11:40 アクアウォーク &ジョグ (安孫子)		11:10～11:50 ヨガ (菅)	11:10～11:50 シンブル エアロ (REC)無料	11:00～12:00 成人スイム スクール 【初級・中級】 (長尾)		11:25～11:55 シェイプ パンプPOWER (大矢)	11:30～11:50 腰痛予防・改善 (REC)無料	定員20名	11:30～12:10 ヨガ (演出)	11:30～12:00 エアロ サーキット (REC)無料	定員20名	11:00～12:00 成人スイム スクール 【初級】 (松島)			11:00～12:00 月会費制 キッズ体育 幼児	11:00～12:00 要申込 健美操 (木村)	11:00～12:00 月会費制 キッズ スイミング 幼児	
	卓球	12:10～12:50 シェイプ パンプ40 (安孫子)			12:45～13:30 【専用利用】	12:10～12:50 カラダ デトックス (REC)無料	定員20名			12:10～12:40 からだアクティブ (REC)無料	定員20名		12:45～13:30 【専用利用】	12:20～13:00 Latilati (REC)無料	定員20名	12:20～13:00 中級水泳 (松島)			11:50～12:20 初級バタフライ (安孫子)	12:30～13:00 初級スイム トレーニング (安孫子)	
11:00																					
12:00																					
13:00																					
14:00																					
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00	17:30～18:45 月会費制																				
19:00	19:00～20:15 月会費制																				
20:00	フットサル教室 小1～小3																				
21:00																					

特別紹介

キャンペーン

2026

12/10～1/31

ご紹介者も

ご入会者も

月会費

半月分

0円

フィットネス紹介者特典

月会費 半月分

0円

【対象者】期間中、右様の会員様に限る。

登録手数料

3ヶ月間 月会費

半月分

0円 + 0円

【対象者】過去6ヶ月間右様の履歴のないお客様かつ
ご入会から3ヶ月(9ヶ月入会の場合2.5ヶ月)経過後の特典付与の条件となります。

※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。

特別紹介キャンペーン

2026 12/10～1/31

ご紹介者も
ご入会者も
月会費
半月分
0円

登録手数料
0円 + 0円

【対象者】通費2ヶ月間在籍期間のないお客様かつ
ご入会から3ヶ月（年入会の場合は2ヶ月）継続が特典付の条件となります。

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。

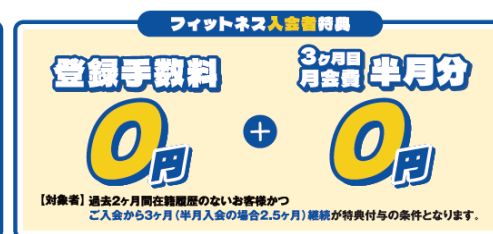
成人スイムスクール(月会費制)

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。



体育室レッスンプログラム

内 容

体幹シェイプ	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。
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。
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。
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。
シェイプパンプPOWER	シェイプパンプのプログラムをより楽しみたい方向けのプログラムです。(定員7名)

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に効果的です。
ファイトアタックPRO	本格的な格闘技動作で構成されたエキサイティングなクラス。体幹強化、ウエストシェイプに効果的。
X-CORE TRAINING	体幹を意識した静と動のメリハリのある動きの高強度トレーニングを組合わせて短時間で脂肪燃焼を目指します。
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。
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クラスです。総合的な体力アップを目指します。
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。
からだアクティブ	心肺機能と筋力維持向上が目的として身体を動かし『いくつになってもアクティブに動ける体』を目指します。
パワーヨガ	主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメです。
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。
スムース&ヒーリング	コアボールを使用してコア(胴体部)の調整を行い、動きやすい身体を目指すプログラムです。
シンプルエアロ	シンプルな動きを楽しむクラスです。頭を空っぽにしてたっぷり動きましょう。
レグライン	シンプルなエクササイズでレグラインをスッキリ整え、キレイにみせるプログラムです。
腰痛予防・改善	腰痛予防、改善の内容となり、マットの上で筋力トレーニングを行います。
はじめて太極拳	中国に古くから伝わる健康法。正しい姿勢やからだの使い方を身につけ、身体の調子を内側から整えます。

※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

