●レッスン代行・変更のご案内●

2026/1/31更新

2月2日(月) 10：30～11：00 水泳入門 担当：安孫子	→	お休み
2月2日(月) 11：10～11：40 アクアウォーク＆ジョグ 担当：安孫子	→	お休み
2月2日(月) 12：10～12：50 シェイプパンプ 担当：安孫子	→	お休み
2月4日(水) 10：10～10：50 上級水泳 担当：安孫子	→	10：10～10：50 上級水泳 担当：中川
2月6日(金) 11：50～12：20 初級バタフライ 担当：安孫子	→	お休み

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/1/31更新

2月6日(金) 12：30～13：00 初級スイムトレーニング 担当：安孫子	→	お休み
2月11日(水) 10：10～10：50 上級水泳 担当：安孫子	→	お休み
2月11日(水) 12：20～12：50 初級背泳ぎ 担当：加藤	→	お休み
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

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/1/31更新

2月4日(水) スモールエクササイズ

13：30～13：50　スモールEX　お腹引き締め
14：00～14：20　スモールEX　かんたんストレッチ

2月5日(木) CS live

18：30～18：50　腰痛予防・改善
19：30～20：10　ファイトアタックPRO

2月11日(水) スモールエクササイズ

13：30～13：50　スモールEX　お腹引き締め
14：00～14：20　スモールEX　かんたんストレッチ

上記日程は休講となります。

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

CENTRAL SPORTS

月

体育室 A	体育室 B	プール
10:00～13:00 ［一般開放］ 卓球	10:10～10:50 ZUMBA（大蔵）	10:30～11:00 水泳入門（安孫子）
	11:10～11:50 ボディメイクトレーニング（濱出）	11:10～11:40 アクアウォーク＆ジョグ（安孫子）
	12:10～12:50 シェイプパンプ40（安孫子）	
17:30～18:45 月会費制 フットサル教室 小1～小3		
19:00～20:15 月会費制 フットサル教室 小4～小6		

火

体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール
	10:10～10:50 健康体操（笠原）	CSLive 10:30～11:00 レッグライン（REC）無料 定員20名	10:10～10:55 アクアビクス（長尾）
11:10～11:50 ヨガ（菅）		11:10～11:50 シンプルエアロ（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］（長尾）
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	
		13:30～13:50 スモールEX かんたん姿勢改善（無料）	
		14:00～14:20 スモールEX かんたん筋膜ほぐし（無料）	
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
16:00～17:00 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
17:30～21:00 ［一般開放］ 第1・3・5…卓球 バトミントン 【専用利用】 第2・4			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
		CSLive 18:30～19:00 X-CORE TRAINING（REC）無料 定員20名	19:00～19:30 初級水泳（加藤）
		19:30～20:10 ピラティス（REC）無料 定員20名	

水

体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール
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）	CSLive 10:30～11:00 はじめて太極拳（REC）無料 定員20名	10:10～10:50 上級水泳（安孫子）
	10:30～11:10 ピラティス（吉野）	11:30～11:50 腰痛予防・改善（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）
	11:25～11:55 シェイプパンプPOWER（大矢）	12:10～12:40 からだアクティブ（REC）無料 定員20名	12:20～12:50 初級背泳ぎ（加藤）
		13:30～13:50 スモールEX お腹引き締め（無料）	13:00～13:30 中級クロール（大矢）
		14:00～14:20 スモールEX かんたんストレッチ（無料）	
	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
	16:00～17:00 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
18:00～21:00 ［専用利用］			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
		CSLive 18:30～19:00 レッグライン（REC）無料 定員20名	
		CSLive 19:30～20:10 パワーヨガ（REC）無料 定員20名	

木

体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール
	10:10～10:20 ラジオ体操（無料）	CSLive 10:30～11:10 ファイトアタックBEAT（REC）無料 定員20名	10:30～11:00 アクアウォーク＆ジョグ（鈴木）
	10:30～11:10 健康体操（齊藤）	11:30～12:00 エアロサーキット（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）
11:30～12:10 ヨガ（濱出）		12:20～13:00 LatiLati（REC）無料 定員20名	12:20～13:00 中級水泳（松島）
12:45～13:30 【専用利用】		13:30～13:50 スモールEX 腰痛予防・改善（無料）	
		14:00～14:20 スモールEX ボールエクササイズ（無料）	
	15:00～16:00 月会費制 キッズ体育 幼児		
15:45～16:45 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		
16:45～17:45 月会費制 キッズバドミントン 小3～中学生			
18:00～21:00 ［一般開放］ 第1・3・5…フロアボール 【専用利用】 第2・4			
		CSLive 18:30～18:50 腰痛予防・改善（REC）無料 定員20名	
		CSLive 19:30～20:10 ファイトアタックPRO（REC）無料 定員20名	

金

体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール
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）
	11:15～11:55 体幹シェイプ（坂本）		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）
		13:30～13:50 スモールEX イス体操（無料）	
		14:00～14:20 スモールEX かんたんストレッチ（無料）	
			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
16:00～17:00 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
17:00～18:00 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
		CSLive 18:30～19:10 Lati Lati（REC）無料 定員20名 CSLive	19:00～19:30 初級水泳（松島）
19:00～21:00 月会費制 バスケット教室 小中学生［中級・上級］		19:30～20:10 スムース＆ヒーリング（REC）無料 定員12名	

土

体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール
			9:00～10:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童
	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
	11:00～12:00 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 最大2コース使用
	12:30～13:30 要申込 かけっこクラブ 小学生		
	14:00～15:00 月会費制 キッズ体育 幼児・児童		
18:00～21:00 ［専用利用］			

日

体育室 A	体育室 B	プール
10:00～21:00 ［専用利用］		

※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。

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、在籍の会員様に限る。

フィットネス入会者特典
登録手数料 0円 ＋ 3ヶ月間 月会費 半月分 0円
【対象者】過去2ヶ月間在籍履歴のないお客様かつ
ご入会から3ヶ月(半月入会の場合2.5ヶ月)継続が特典付与の条件となります。

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に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、ウェ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	コアポ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。
レッグライン	シンプルなエクササイズでレッ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

CENTRAL SPORTS