

レッスンスケジュール/2026年4月～6月

更新日：2026/3/24

札幌国際交流館

Lesson Schedule

	月			火			水			木			金			土			日				
	体育室 A	体育室 B	プール	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール	体育室 A	体育室 B	プール	
10:00																							
10:00~13:00		10:10~10:50 ZUMBA (大蔵)	10:30~11:00 アクアウォーク & ジョグ (安孫子)			10:10~10:40 ファンクショナルコンディショニング (笠原)	10:30~11:00 CSLive アームス&バックライン (REC) (安孫子)				10:10~10:20 ラジオ体操 (無料)	10:30~11:00 CSLive はじめて太極拳 (REC) (安孫子)			10:20~11:00 ZUMBA (坂本)				10:00~11:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童				
11:00	[一般開放] 卓球	11:20~12:00 シェイプパンパ40 (安孫子)				10:50~11:20 ファンクショナルトレーニング (笠原)	11:10~11:50 成人スイムスクール [初級・中級] (長尾)				11:25~11:55 シェイプパンパPOWER (大矢)	11:30~11:10 CSLive 成人スイムスクール [初級・中級] (安孫子)			11:15~11:55 ポディメイクトレーニング (坂本)				11:00~12:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童	11:00~12:00 予約制 健美操 (木村)	11:00~12:00 月会費制 キッズスイミング 幼児		
12:00			12:20~12:50 水泳入門 (安孫子)			11:30~12:10 ヨガ (菅)	12:10~12:50 カラダデトックス (REC) (安孫子)				12:30~13:00 WEB予約制 ボッチャ体験会	12:20~12:30 からだアクティブ (REC) (加藤)	12:20~13:00 Latilati (REC) (安孫子)							12:30~13:30 予約制 かけっこクラブ小学生			
13:00						12:45~13:30 【専用利用】																	
14:00																							
15:00																							
16:00																							
17:00																							
18:00																							
19:00																							
20:00																							
21:00																							

★各種障がい者スポーツ 5月開講予定★

水曜日 12:30~13:00 ボッチャ体験会 体育室【定員6名】
 木曜日 10:30~11:00 身体障がい者対象 ハンディキャップ水泳教室 プール【定員3名】
 土曜日 15:00~15:30 フライングディスク体験会 体育室【定員12名】
 土曜日 15:00~16:00 障がい者子ども体育体験会 体育室【定員5名】

各イベントの申込はホームページより受け付けております。
 ボッチャ・フライングディスクは室内シューズをご持参ください。
 各イベント前に担当者よりご連絡いたします。



※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。

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/4/1更新

4月9日(木)

11:30~12:10
ヨガ
担当: 濱出



11:30~12:10
やさしいピラティス
担当: 吉野

4月10日(金)

10:20~11:00
ZUMBA
担当: 坂本



10:20~11:00
ZUMBA
担当: 大蔵

4月10日(金)

11:15~11:55
ボディメイクトレーニング
担当: 坂本



11:15~11:55
ボディメイクトレーニング
担当: 大蔵

4月29日(水)

11:25~11:55
シェイプアップパワー
担当: 大矢



お休み



◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/4/1更新

4月2日(木) CSLIVE

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

4月14日(火) CSLIVE スモールエクササイズ

12:10~12:50 カラダデトックス
13:30~13:50 かんたん姿勢改善
14:00~14:20 かんたん筋膜ほぐし

4月15日(水) CSLIVE スモールエクササイズ

10:30~11:00 はじめて太極拳
11:20~11:40 骨盤底筋群トレ
12:10~12:40 からだアクティブ
13:30~13:50 お腹引き締め
14:00~14:20 かんたんストレッチ

4月17日(金) スモールエクササイズ

13:30~13:50 イス体操
14:00~14:20 かんたんストレッチ

上記日程は**休講**となります。