

レッスンスケジュール/2025年11月～12月

更新日：2025/10/21

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		A	B
10:00～13:00			10:10～10:50 ZUMBA (大蔵)			10:30～11:00 水泳入門 (安孫子)			10:10～10:50 ラジオ体操 (無料)			10:30～11:10 上級水泳 (安孫子)			10:00～11:00 ラジオ体操 (無料)			10:30～11:10 ZUMBA (坂本)			10:30～11:15 アクアビクス (横川)		
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 成人スイム スクール 【初級・中級】 (長尾)			11:10～12:00 成人スイム スクール 【初級・中級】 (松島)			11:10～11:55 体幹シェイプ (坂本)			11:50～12:20 初級バタフライ (安孫子)			12:30～13:30 初級スイム トレーニング (安孫子)		
12:10～12:50 シェイプ パンパ40 (安孫子)																							



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
10:30～10:50 膝痛予防・改善 (REC)	18:30～19:00 ヒップライン (REC)	18:30～18:50 膝痛予防・改善 (REC)	18:30～19:10 Lati Lati (REC)
11:10～11:50 カラダデトックス (REC)	19:30～20:10 ヨガ (REC)	19:30～20:10 ファイトアタックBEAT (REC)	19:30～20:10 スムース&ヒーリング (REC)

※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。

※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

デイトタイム 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。



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
10:30~10:50 膝痛予防・改善 (REC)	18:30~19:00 ヒップライン (REC)	18:30~18:50 膝痛予防・改善 (REC)	18:30~19:10 Lati Lati (REC)
11:10~11:50 カラダデトックス (REC)	19:30~20:10 ヨガ (REC)	19:30~20:10 ファイトアタックBEAT (REC)	19:30~20:10 スムーズ&ヒーリング (REC)

※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。

体育室レッスンプログラム	内 容
体幹エクササイズ	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。
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。
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
CS LIVEとは？ (シーエスライブ)	セントラルスポーツが提供するスタジオレッスンをライブ配信するサービスです。 全国の人気インストラクターのレッスンが受けられ、多様なプログラムがありますので 楽しくエクササイズすることができます。
膝痛予防・改善	セルフマッサージとストレッチ等により膝関節のかみ合わせを改善及び安定感の向上を目指します。
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。
ヒップライン	セルフマッサージとアクティブコンディショニング等でヒップラインを整えるプログラムです。
ファイトアタックBEAT	本格的な格闘動作を音楽に合わせて楽しく行います。ストレス発散・ウェストの引き締めにも効果的。
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。
スムーズ&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。

※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



●代行・レッスン変更のご案内●

2025/11/4更新

11月18日(火)

19:00~19:30

初級水泳
担当：加藤



19:00~19:30

初級水泳
担当：松島

11月19日(水)

12:20~12:50

初級背泳ぎ
担当：加藤



12:20~12:50

初級背泳ぎ
担当：安孫子

11月20日(木)

10:30~11:00

アクアウォーク&ジョグ
担当：鈴木



お休み

11月24日(水)

11:10~11:50

ボディメイクトレーニング
担当：濱出



お休み

11月27日(木)

10:30~11:00

アクアウォーク&ジョグ
担当：鈴木



お休み

◆スモールエクササイズ休講のご案内◆

2025/11/4更新

11月6日(木)

スモールEX ポールエクササイズ 13:30~13:50
スモールEX 腰痛予防・改善 14:00~14:20
休講

11月7日(金)

スモールEX イス体操 13:30~13:50
スモールEX ストレッチ 14:00~14:20
休講

11月27日(木)

スモールEX ポールエクササイズ 13:30~13:50
スモールEX 腰痛予防・改善 14:00~14:20
休講

イベントにてライラックホール
使用の為、上記日程は
休講となります。