

レッスンスケジュール/2026年7月～9月

更新日：2026/6/20

札幌国際交流館

Lesson Schedule

月	月			火			水			木			金			土			日		
	体育室		ライラックホール	体育室		ライラックホール	体育室		ライラックホール	体育室		ライラックホール	体育室		ライラックホール	体育室		ライラックホール	体育室		ライラックホール
	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																					

★各種障がい者スポーツ体験会実施中★

5月開講！

初心者対象

無料体験会

申込はコチラ

ポッチャ

フライイングディスク

上記以外のイベントも多数実施しております。詳細はQRコードからご確認ください。



※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。

★各種障がい者スポーツ体験会実施中★



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。
上記以外のイベントも多数実施しております。詳細はQRコードから
ご確認いただけます。



体育室レッスンプログラム	内容
ファンクショナルトレーニング	全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、より機能的で動きやすいカラダ作りを目指します。
ファンクショナルコンディショニング	インナーマッスルを刺激してカラダの動きを調整します。柔軟性の低下や筋肉のコリ、張りを解消します。
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。
ピラティス	主にインナーマッスルを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11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めにも効果的です。
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です。体幹強化、ウエストシェイプに効果的です。
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。
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。
ヨガ	伝統的な古代インドで発祥した健康法。心と身体、気を調和させることによって体調を整えていきます。
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。
糖尿病予防改善	有酸素・レジスタンス・柔軟性の3要素を組み合わせ、血糖値コントロールの向上を目指すプログラムです。
リズムCAMP	リズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行なうプログラムです。

※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

