

●代行・レッスン変更のご案内●

2025/4/17更新

4月18日(金)  
10:20~11:00  
ZUMBA  
担当:坂本



10:20~11:00  
ZUMBA  
担当:大倉

4月18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:大倉

4月22日(火)  
10:20~11:00  
ファイトアタックPRO  
担当:鈴木



10:20~11:00  
シンプルエアロ  
担当:佐藤

4月23日(水)  
10:30~11:10  
ピラティス  
担当:吉野



お休み

4月28日(月)  
11:10~11:50  
体幹エクササイズ  
担当:濱出



11:10~11:50  
体幹トレーニング  
ストレッチ  
担当:深津

●代行・レッスン変更のご案内●

2025/4/17更新

4月29日(火)  
10:20~11:00  
ファイトアタックPRO  
担当:鈴木



お休み

4月29日(火)  
11:20~12:00  
ヨガ  
担当:菅



お休み

5月5日(月)  
10:10~10:50  
生き生き健やか体操  
担当:笠原



お休み

5月5日(月)  
11:10~11:50  
体幹エクササイズ  
担当:濱出



お休み

5月6日(火)  
10:20~11:00  
ファイトアタックPRO  
担当:鈴木



10:20~11:00  
シンプルエアロ  
担当:佐藤

●代行・レッスン変更のご案内●

2025/4/17更新

5月6日(火)  
11:20~12:00  
ヨガ  
担当:菅



お休み

5月7日(水)  
10:30~11:10  
ピラティス  
担当:吉野



お休み

5月13日(火)  
10:20~11:00  
ファイトアタックPRO  
担当:鈴木



10:20~11:00  
シンプルエアロ  
担当:佐藤

5月20日(火)  
10:20~11:00  
ファイトアタックPRO  
担当:鈴木



10:20~11:00  
シンプルエアロ  
担当:佐藤

5月27日(火)  
10:20~11:00  
ファイトアタックPRO  
担当:鈴木



10:20~11:00  
シンプルエアロ  
担当:佐藤

# レッスンスケジュール/2025年4月～6月

更新日：2025/3/20

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																							
11:00		10:10～10:50 活き活き 健やか体操 (笠原)	10:30～11:00 水泳入門 (安孫子)		10:20～11:00 ファイト アタックPRO (鈴木)		10:10～10:20 ラジオ体操 (無料)		10:30～11:10 ピラティス (吉野)		10:10～10:20 ラジオ体操 (無料)		10:30～11:00 アクアウォーク &ジョグ (鈴木)		10:00～13:00 卓球	10:20～11:00 ZUMBA (坂本)		10:00～11:00 キッズ体育 幼児・児童	10:30～11:15 アクアピクス (横川)	9:00～10:00 キッズ スイミング 幼児・児童			
12:00	11:10～11:50 体幹 エクササイズ (濱出)	11:10～11:40 アクアウォーク &ジョグ (安孫子)		11:20～12:00 ヨガ (菅)			11:00～12:00 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)		11:30～12:10 ヨガ (濱出)		11:00～12:00 成人スイム スクール 【初級・中級】 (松島)		11:15～11:55 体幹シェイプ (坂本)		11:00～12:00 キッズ体育 幼児	11:00～12:00 健美操 (木村)	11:00～12:00 キッズ スイミング 幼児				
13:00		12:10～12:50 シェイプ パンプ40 (安孫子)					12:20～12:50 初級背泳ぎ (加藤)						12:20～13:00 中級水泳 (松島)					12:30～13:30 かけっこ クラブ 小学生					
14:00						13:30～13:50 スモールEX イス体操 (無料)			13:30～13:50 スモールEX お腹シェイプ (無料)			13:30～13:50 スモールEX コアボールEX (無料)			13:30～13:50 スモールEX イス体操 (無料)			14:00～14:20 スモールEX ストレッチ (無料)					
15:00				15:00～16:00 キッズ卓球 年長～小3	15:00～16:00 キッズ体育 幼児		15:00～16:00 キッズ スイミング 幼児		15:00～16:00 キッズ体育 幼児			15:00～16:00 キッズ体育 幼児			15:00～16:00 キッズ体育 幼児			14:00～15:00 キッズ体育 幼児・児童					
16:00				16:00～17:00 キッズ卓球 小3～小6	16:00～17:00 キッズ体育 幼児・児童		16:00～17:00 キッズ スイミング 幼児・児童		16:00～17:00 キッズ体育 幼児・児童			16:00～17:00 キッズ スイミング 幼児・児童			16:00～17:00 キッズ スイミング 幼児・児童								
17:00							17:00～18:00 キッズ スイミング 児童					17:00～18:00 キッズ スイミング 児童			17:00～18:00 キッズ スイミング 児童								
18:00	17:30～18:45 フットサル教室 小1～小3			17:30～21:00 【一般開放】 第1・3・5…卓球 バドミントン			18:00～21:00 【専用利用】					18:00～21:00 【一般開放】 第1・3・5…フットボール			18:00～21:00 【専用利用】 第2・4								
19:00	19:00～20:15 フットサル教室 小4～小6			19:00～20:00 【専用利用】 第2・4		19:00～20:00 サルセッション (シヨアナ)								19:00～21:00 バスケット教室 【初級】									
20:00															19:00～21:00 バスケット教室 【中級・上級】								
21:00																							

## スモールエクササイズ

少人数で行う簡単エクササイズです。  
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
10:10～10:20		ラジオ体操 (体育室で行います。)	ラジオ体操 (体育室で行います。)	
13:30～13:50	イス体操	お腹 シェイプ	コアボール エクササイズ	イス体操
14:00～14:20	コアボール エクササイズ	イス体操	腰痛予防 改善	ストレッチ

※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。(ラジオ体操のみ体育室で実施。)

※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。

## スモールエクササイズ

少人数で行う簡単エクササイズです。

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
	10:10~10:20 ラジオ体操 (体育室で行います。)	10:10~10:20 ラジオ体操 (体育室で行います。)	
13:30~13:50 イス体操	13:30~13:50 お腹 シェイプ	13:30~13:50 コアボール エクササイズ	13:30~13:50 イス体操
14:00~14:20 コアボール エクササイズ	14:00~14:20 イス体操	14:00~14:20 腰痛予防 改善	14:00~14:20 ストレッチ

※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。(ラジオ体操のみ体育室で実施。)

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。
体幹シェイプ	シンプルな有酸素運動と体幹を引き締める筋力トレーニングを行います。
活き活き健やか体操	身体の衰えを改善し、日常生活を活き活きと過ごせるようサポートします。続けて参加することで『動きやすくなった身体』を手に入れましょう。
ファンクショナルトレーニング	機能改善を目的としたトレーニングクラスです。衰えやすい筋肉を強化し身体を整えます。
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。
ファイトアタックPRO	格闘技動作(パンチやキック)を使いながら、爽快に汗をかく有酸素運動クラスです
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うことで、筋肉の活性度を上げ、身体のボディラインを形作るプログラムです。
シェイプパンプPOWER	シェイプパンプのプログラムを30分に凝縮した効率のよい筋力トレーニングのクラスです。バーベルを使いながらの音楽に合わせてトレーニングします。(定員7名)
プールレッスンプログラム	内容
水泳入門	これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います。
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。水泳を継続することにより、持久力の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。

※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  
CENTRAL SPORTS