

●2025年 代行・レッスン変更のご案内●

2025/12/18更新

12月24日(水)

11:25~11:55
シェイプパンプPOWER
担当:大矢



お休み

12月26日(金)

10:20~11:00
ZUMBA
担当:坂本



10:20~11:00
ZUMBA
担当:大蔵

12月26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:大蔵

●2026年 代行・レッスン変更のご案内●

2025/12/18更新

1月6日(火)

11:10~11:50
ヨガ
担当:菅



お休み

1月9日(金)

10:20~11:00
ZUMBA
担当:坂本



10:20~11:00
ZUMBA
担当:大蔵

1月9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:大蔵

1月16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:大蔵

1月30日(金)

10:20~11:00
ZUMBA
担当:坂本



10:20~11:00
ZUMBA
担当:大蔵

1月30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:大蔵



1月12日(月)

11:10~11:50
ボディメイクトレーニング
担当:演出



お休み



1月16日(金)

10:20~11:00
ZUMBA
担当:坂本



10:20~11:00
ZUMBA
担当:大蔵



更新日：2025/10/21

札幌国際交流館

レッスンスケジュール/2025年11月～12月

lesson Schedule 

月	火	水	木	金	土	日						
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						
A	B		A	B		A						
10:00 10:00～13:00 ZUMBA (大森) 【一般開放】卓球 ボディメイクトレーニング (演出) 12:10～12:50 ジェイブ (安孫子)	10:10～10:50 健康体操 (笠原) 11:10～11:50 ヨガ (管) 12:10～12:50 ジェイブ (安孫子)	10:10～10:50 CSLive 10:30～10:50 膝痛予防・改善 (REC)無料 10:30～11:10 定員20名 11:00～12:00 月会費制 カラダピックス (REC)無料 11:25～11:55 成人スイムスクール [初級・中級] (長尾) 12:20～12:50 初級背泳ぎ (加藤)	10:00～13:00 ラジオ体操 (無料) 10:30～11:10 ピラティス (吉野) 11:00～12:00 月会費制 バドミントン 11:25～11:55 成人スイムスクール [初級・中級] (安孫子) 12:20～12:50 初級背泳ぎ (加藤)	10:00～10:20 ラジオ体操 (無料) 10:30～11:10 健康体操 (齊藤) 11:30～12:10 ヨガ (演出) 13:00～13:30 中級クロール (大矢) 14:00～14:20 スモールEX お腹引き締め (無料) 15:00～16:00 月会費制 キッズ卓球 年長～小3 16:00～17:00 月会費制 キッズ卓球 小3～小6 17:30～18:45 月会費制 フットサル教室 小1～小3	10:10～10:50 上級水泳 (安孫子) 11:00～12:00 月会費制 成人スイムスクール [初級・中級] (安孫子) 12:20～13:00 中級水泳 (松島) 13:30～13:50 スモールEX ポールエクササイズ (無料) 14:00～14:20 スモールEX お腹引き締め (無料) 15:00～16:00 月会費制 キッズ体育 幼児 16:00～17:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 17:00～18:00 月会費制 キッズスイミング 児童 18:00～21:00 CSLive 18:30～19:00 ヒップライン (REC)無料 19:00～20:00 定員20名 CSLive 19:30～20:10 ヨガ (REC)無料 定員20名 【専用利用】第1・3・5・卓球 バトミントン 【専用利用】第2・4 サルセーション (ヨアアナ)	10:00～13:00 ラジオ体操 (無料) 10:30～11:10 アクアピック &ヨガ (鈴木) 11:00～12:00 月会費制 成人スイムスクール [初級] (松島) 12:20～13:00 初級バタフライ (安孫子) 13:30～13:50 スモールEX お腹引き締め (無料) 14:00～14:20 スモールEX お腹引き締め (無料) 15:00～16:00 月会費制 キッズスイミング 幼児 16:00～17:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 16:45～17:45 月会費制 キッズバドミントン 年長～小3 17:00～18:00 月会費制 キッズスイミング 児童 18:00～21:00 CSLive 18:30～19:00 膝痛予防・改善 (REC)無料 19:00～19:30 定員20名 CSLive 19:30～20:10 フットアタックBEAT (REC)無料 定員20名 【専用利用】第1・3・5・フロアボール 【専用利用】第2・4	10:00～10:50 ZUMBA (坂本) 11:15～11:55 体幹シェイプ (坂本) 12:20～12:50 初級バタフライ (安孫子) 13:30～13:50 スモールEX お腹引き締め (無料) 14:00～14:20 スモールEX 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 16:00～17:00 バスケット教室 小1～小3 [初級] 17:00～18:00 バスケット教室 小3～小6 [初級] 18:00～19:00 Lati Lati (REC)無料 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 スムーズ＆ヒーリング (REC)無料 定員12名	10:00～10:50 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 11:00～11:55 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 12:30～13:30 初級スイムトレーニング (安孫子) 13:30～13:50 スモールEX お腹引き締め (無料) 14:00～15:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 18:00～21:00 【専用利用】	10:00～10:50 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 11:00～11:55 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 12:30～13:00 初級スイムトレーニング (木村) 13:30～13:50 スモールEX お腹引き締め (無料) 14:00～15:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 18:00～21:00 【専用利用】	10:00～10:50 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 11:00～11:55 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 12:30～13:00 初級スイムトレーニング (木村) 13:30～13:50 スモールEX お腹引き締め (無料) 14:00～15:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 18:00～21:00 【専用利用】	10:00～21:00 11:00～12:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 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 キッズスイミング 幼児・児童 18:00～21:00 【専用利用】	10:00～21:00 11:00～12:00 月会費制 キッズスイミング 幼児・児童 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 キッズスイミング 幼児・児童 18:00～21:00 【専用利用】

11月START!
CS Live
Cheerful, Friendly and Powerful !!

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)無料	18:30～18:50 膝痛予防・改善 (REC)無料	18:30～19:10 Lati Lati (REC)
11:10～11:50 カラダピックス (REC)	19:30～20:10 ヨガ (REC)無料	19:30～20:10 フットアタックBEAT (REC)無料	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。

※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ヶ月
デイタイム 3,300円/1ヶ月
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。



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。

体育室レッスンプログラム	
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	
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)	
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。

※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