

2024年  
10月  
開講

# 運動教室受講者募集中!

中央健康づくりセンターの休館に伴い、会場が中島体育センターとなります。



# 健康ホート/メディカルフィットネス一覧



**申込期間** 9月1日(日)~9月14日(土) ※9月14日(土)必着

**申込方法** はがき、施設窓口、FAX、WEBのいずれかでお申込みください。

**■はがき**

〒063-0841

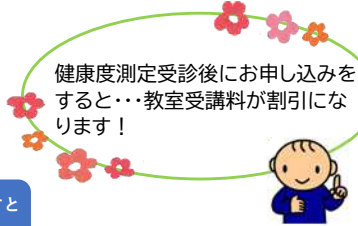
札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 札幌市西健康づくりセンター宛

※氏名、生年月日、住所、電話番号、ご希望の教室名をご記入の上、郵送して下さい。

**■施設窓口**：9:00~20:30(毎週月曜日は休館日となっております。)

**■FAX**：(011)618-8704

**■WEB**：期間中24時間申込可能です。



WEBでお申し込みの方は、ここのQRコードをかざすと  
お申し込み画面に変わります♪

**抽選** 9月15日(日) 9:00~

【はがき・施設窓口・FAX】落選された方、中止教室のお申込みの方のみお電話にてご連絡いたします。

【WEB】抽選結果を9/15(日)にメールで送信いたします。

**納入方法**

【WEBでお申込みの方】 納入期間：9月15日(日)~9月27日(金) 23:59:59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。(施設窓口でのお支払いはできません) お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

- ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club
- ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

【はがき・施設窓口・FAXでお申込みの方】 納入期間：10月5日(土)~10月11日(金) 9:00~16:00まで

納入期間内に、中島体育センター2階会議室前にて現金でお支払いください。

**追加申込** 9月17日(火)9:00より【先着】

※空きがある教室については追加申込を受け付けいたします。電話または施設窓口で受付可能です。  
※先着順のため定員に達した場合は受付を終了いたします。また、定員に対して一定以上のお申込みがない場合開講中止となる場合があります。

**教室開講** 10月5日(土)より順次開講

※教室以外でトレーニング室を利用される場合は入館料(大人390円/65歳以上130円/障がいのある方は無料)が必要です。(中島体育センター)

【個人情報の取り扱い】  
申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主として以下の目的に使用し、適切に管理いたします。  
① 施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き  
② イベントや教室その他事業への申込みおよびお支払等のご連絡  
③ アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析  
④ 事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認など、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

【その他】  
※各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日にご持参へお越しください。  
※ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡が納入期間内にお支払いの連絡ができない場合は、電話で受講の意思を確認させていただきます。  
※WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。



曜日	教室名	定員	期間	時間	会場	料金	回数	
火	膝げんき体操教室	20名	10/8~12/17	9:15~10:30	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
	高齢者のための筋トレ教室(11:00コース)	15名		11:00~12:00	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
	ひざ腰すこやか体操教室	20名		13:00~14:15	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
	高齢者のための筋トレ教室(14:30コース)	15名		14:30~15:30	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
水	高齢者のための筋トレ教室	15名	10/9~12/18	9:15~10:15	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
	リハビリ専門家の体力回復教室(水/10:30コース)	10名		10:30~12:00	2階会議室	12,100円	13,200円(健康度割引) *健康度測定の受診が必須となります	
	リハビリ専門家の体力回復教室(水/12:30コース)	10名		12:30~14:00	2階会議室	12,100円	13,200円(健康度割引)	
	ひざ腰すこやか体操教室	20名		14:30~15:45	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
木	高齢者のための体力づくり教室	20名	10/10~12/19	9:15~10:30	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
	フレイル予防運動教室	20名		11:00~12:00	2階会議室	11,000円	8,250円(健康度割引)	
	膝げんき体操教室	20名		13:00~14:15	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
	腰痛予防運動教室	20名		14:30~15:45	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
金	ひざ腰すこやか体操教室(9:15コース)	20名	10/11~12/20	9:15~10:30	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
	ひざ腰すこやか体操教室(10:45コース)	20名		10:45~12:00	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
	リハビリ専門家の体力回復教室(12:45コース)	10名		12:45~14:15	2階会議室	12,100円	13,200円(健康度割引) *健康度測定の受診が必須となります	
	腰痛予防運動教室	20名		13:00~14:15	2階測定室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
	リハビリ専門家の体力回復教室(14:30コース)	10名		14:30~16:00	2階会議室	12,100円	13,200円(健康度割引) *健康度測定の受診が必須となります	
	膝げんき体操教室	20名		14:30~15:45	2階測定室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
土	高齢者のための筋トレ教室(9:15コース)	15名	10/5~12/21	9:15~10:15	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
	股関節節予防教室(10:45コース)	20名		10:45~12:00	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	
	高齢者のための筋トレ教室(13:00コース)	15名		※11/23休み	13:00~14:00	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)
	股関節節予防教室(14:15コース)	20名		14:15~15:30	2階会議室	12,100円	8,800円(健康度割引)	

**お問い合わせ**

**西健康づくりセンター**

〒063-0841  
札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

**TEL (011)618-8700**  
**FAX (011)618-8704**

開館時間 火曜日~土曜日 9:00~20:30  
日曜日・祝日 9:00~18:00  
休館日 月曜日・年末年始(12月29日~1月3日)

**教室WEB申込み 受講料割引キャンペーン**

「教室WEB申込み」より、10月開講教室をお申込みいただく受講料が100円割引となります。

- ・キャンペーンは、既述の申込み要項に準じて、10月開講(10月開講)の教室の申込みが対象となります。
- ・申し込みは、各教室の申込み要項に記載のとおりです。
- ・申し込みは、各教室の申込み要項に記載のとおりです。
- ・申し込みは、各教室の申込み要項に記載のとおりです。

**さぽーとさぽろ** 1会員につき年1回(会費1円につき1回)の適用となります。

**受講料助成がご利用いただけます!!**

さぽーとさぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込み」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認ください。施設へお問い合わせください。

**Instagram**  
教室・イベント情報 公式アカウント  
フォローお待ちしております

**LINE**  
公式アカウント  
※QRコードを撮影してご利用ください