

2024年
7月
開講

西健康づくりセンター

運動教室・健康サポート教室 受講者募集!

●申込期間 **6月1日(土)～6月14日(金)**

●申込方法 WEB・FAX・ハガキ・窓口のいずれかでお申込みください。
【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。
【窓口】火～土曜日 9:30～20:30 日曜日9:30～18:00
※毎週月曜日は休館日です。

【ハガキ】〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 西健康づくりセンター宛
【FAX】下記必要事項を明記の上、お申込みください。

※必要事項①教室名 ②曜日 ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤年齢
⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号

●抽選 **6月15日(土)10:00～**

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【FAX・ハガキ・窓口】落選された方のみハガキにてお知らせいたします。

●追加申込 定員に空きがある教室は、6月15日(土)10:00より先着順にて受付いたします(電話・FAX)。
6月15日(土)以降は、電話・FAX・窓口にて先着受付いたします。

●納入方法 ※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

<WEBでお申込みの方>

納入期間:**6月15日(土)～6月30日(日) 23:59:59まで**

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

<電話・窓口でお申込みの方>

納入期間:**6月18日(火)～6月30日(日) 9:30～20:30** ※日曜日9:30～18:00

施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

●その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。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ください。受講当日に各施設へお越しください。

・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館までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

・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。



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、
教室をお申込みいただくと、
受講料が100円割引となります!!



★本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年7月開講教室」の対象教室で「WEB 申込みをされた方」が対象となります。

★WEB 申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。

★申込期間終了後にお申込みされる場合(追加申込)は、教室 WEB 申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

さあ、今すぐ申込み!!

各施設ホームページの申込みボタン



をクリックしていただくか、右の二次元コードを読み込んでください。



教室 WEB 申込みのメリット

- ① 「クレジットカード決済」「コンビニ決済」がご利用いただけます。※施設窓口での現金納入はできません。
- ② 申込み期間中 24 時間お申込み可能です。※申込受付初日 9:00～受付最終日 23:59:59
- ③ お申込みいただいた教室の抽選結果をメールでお知らせします。
- ④ 災害等の緊急時による休講(中止)連絡等の情報をメールでお知らせします。

西健康づくりセンター ☎ 011-618-8700

〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

地下鉄東西線「琴似駅」2番出口より徒歩10分/JR函館線「琴似駅」北口より徒歩1分

■開館時間 火～土9:30～20:30 日・祝9:30～18:00

■休館日 月曜日(月曜日の祝日含む)

■駐車場 約40台

札幌市健康づくりセンター指定管理者
一般財団法人 札幌市スポーツ協会
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



★運動教室 ～専門講師による教室～

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
401	いきいき健康体操	竹内 由佳	火	9:45～10:45	11回	50名	7,700円	6,050円	7/9～9/24
全身運動や簡単なリズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できます。									
403	ゆるゆる健康体操	竹内 由佳	火	11:00～12:00	11回	50名	7,700円	6,050円	7/9～9/24
関節や筋肉の動きを整えて身体の運動をスムーズにする「ゆるゆる体操」やストレッチを行う教室です。									
405	ここにこ体操幹ヨガ	遠藤 美枝	火	13:00～14:00	11回	50名	7,700円	6,050円	7/9～9/24
身体の中心(体幹)を意識してしっかりと力を入れながら、様々なヨガのポーズを行います。									
409	ナイトフィットネス	中野 良信	火	19:20～20:20	11回	40名	7,700円	6,050円	7/9～9/24
バーベルを使用した筋力トレーニングをします。									
411	おとなのストレッチ/バレエ	東 千春	水	9:45～10:45	11回	40名	7,700円	6,050円	7/10～9/25
バレエの基礎を取り入れたバーエクスサイズとストレッチで身体をしなやかに伸ばします。									
413	ピラティス	山田 泰子	水	11:00～12:00	11回	50名	7,700円	6,050円	7/10～9/25
普段意識して使うことのない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。									
416	背骨すっきりコンディショニング	三好 まり子	火	19:15～20:15	11回	40名	7,700円	6,050円	7/10～9/25
ストレッチ・筋力トレーニングを正しいフォームで効果的に行い、背骨の歪みを整え不調を改善していきます！									
417	ストレッチ&ヨガ	福原 香子	木	9:45～10:45	11回	50名	7,700円	6,050円	7/11～9/26
ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。									
419	二十四式太極拳	中坪 エイ子	木	13:00～14:00	11回	50名	7,700円	6,050円	7/11～9/26
二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。									
421	フローヨガ	嶺 努	木	19:00～20:00	11回	45名	7,700円	6,050円	7/11～9/26
ゆっくりと流れる動きの中でヨガ独特の呼吸に意識を向けながら、筋肉をほぐしていきます。									
423	シルバリーエクササイズ 対象:65歳以上	逢坂 明美	金	9:45～10:45	11回	50名	7,700円	6,050円	7/12～9/27
質の高い生活を送るための体力アップを目的に、簡単なリズム体操とストレッチなどで身体を動かします。									
425	ステップエクササイズ	福原 香子	金	11:15～12:15	11回	45名	7,700円	6,050円	7/12～9/27
10～25cmのステップ台に昇ったり降りたりしながら行うエアロビクス運動です。									
427	フラダンス	高橋 はるか	金	13:45～14:45	11回	40名	7,700円	6,050円	7/12～9/27
ハワイに古くから伝わる伝統的な踊りです。歌に込められた意味を理解しながら、身体の動きで表現します。									
429	ピラティス	東 千春	金	19:20～20:20	11回	45名	7,700円	6,050円	7/12～9/27
普段意識して使うことのない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。									
431	やさしいピラティス	山田 泰子	土	9:45～10:45	11回	45名	7,700円	6,050円	7/6～9/21
普段意識して使うことのない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。									
433	ステップex & パーベル	山田 泰子	土	11:00～12:00	11回	40名	7,700円	6,050円	7/6～9/21
ステップ台を使用した昇降運動とバーベルを使用した筋力を行います。									
435	二十四式太極拳	中坪 栄子	土	13:00～14:00	11回	50名	7,700円	6,050円	7/6～9/21
二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。									
437	ZUMBA	Mackey	土	16:45～17:45	11回	45名	7,700円	6,050円	7/6～9/21
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。									
439	シンプルヨガ	遠 浩美	土	18:00～19:00	11回	45名	7,700円	6,050円	7/6～9/21
基本的でシンプルなポーズをヨガ独特の呼吸法で行いながら、心と身体のバランスを整えます。									
441	ナイトフィットネス	芹田 慎一	土	19:15～20:15	11回	40名	7,700円	6,050円	7/6～9/21
バーベルを使用した筋力トレーニングをします。									
443	ストレッチ&ヨガ	福原 香子	日	9:45～10:45	11回	50名	7,700円	6,050円	7/7～9/22
ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。									

【お申込みにあたって】

- ・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願いする場合があります。
- ・教室のカリキュラムは身体機能の回復等の「リハビリ」を目的としたものではありません。
- ・指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。
- ・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- ・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします
- ・（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします）。
- ・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- ・教室を辞めのお申し出があった場合は、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- ・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】

- ・お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に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お申込みやお支払等の諸連絡
 - 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
- また、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。

★健康サポート教室 ～健康づくりセンターの運動指導員が担当する教室～

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
643	高齢者のための筋トレ8名AM①	65歳以上	火	9:45～10:45	11回	8名	11,000円	8,800円	7/9～9/24
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
645	高齢者のための筋トレ8名AM②	65歳以上	火	11:15～12:15	11回	8名	11,000円	8,800円	7/9～9/24
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
601	高齢者のための筋トレ8名PM①	65歳以上	火	13:15～14:15	11回	8名	11,000円	8,800円	7/9～9/24
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
603	高齢者のための筋トレ8名PM②	65歳以上	火	14:45～15:45	11回	8名	11,000円	8,800円	7/9～9/24
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
605	初めての筋力教室	成人以上	火	15:15～16:15	11回	35名	7,700円	6,050円	7/9～9/24
ダンベルやバーベルなどを使用した運動や柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います。									
607	高齢者のための筋トレ8名①	65歳以上	水	9:45～10:45	11回	8名	11,000円	8,800円	7/10～9/25
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
609	高齢者のための筋トレ8名②	65歳以上	水	11:15～12:15	11回	8名	11,000円	8,800円	7/10～9/25
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
611	こしの機能アップ4名教室	成人以上	水	13:15～14:15	11回	4名	14,300円	11,000円	7/10～9/25
こしの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。									
613	ひざの機能アップ4名教室	成人以上	水	14:45～15:45	11回	4名	14,300円	11,000円	7/10～9/25
ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。									
615	高齢者のための体力づくり教室	65歳以上	水	14:00～15:00	11回	35名	8,800円	6,600円	7/10～9/25
立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に行う教室です。									
617	サルコペニア予防教室	成人以上	水	15:15～16:15	11回	35名	7,700円	6,050円	7/10～9/25
全11回の教室でサルコペニアを学び、その予防のためのトレーニングを行います。									
619	高齢者ための筋トレ教室AM①	65歳以上	木	9:45～10:45	11回	8名	8,800円	6,600円	7/11～9/26
高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。									
621	高齢者ための筋トレ教室AM②	65歳以上	木	11:15～12:15	11回	8名	8,800円	6,600円	7/11～9/26
高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。									
623	高齢者ための筋トレ教室PM①	65歳以上	木	13:15～14:15	11回	8名	8,800円	6,600円	7/11～9/26
高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。									
624	高齢者ための筋トレ教室PM②	65歳以上	木	14:45～15:45	11回	8名	8,800円	6,600円	7/11～9/26
高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。									
625	ひざの機能アップ教室	成人以上	木	14:30～15:30	11回	30名	8,800円	6,600円	7/11～9/26
ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。									
647	高齢者のための筋トレ8名AM①	65歳以上	金	9:45～10:45	11回	8名	11,000円	8,800円	7/12～9/27
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
649	高齢者のための筋トレ8名AM②	65歳以上	金	11:15～12:15	11回	8名	11,000円	8,800円	7/12～9/27
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
627	高齢者のための筋トレ8名PM①	65歳以上	金	13:15～14:15	11回	8名	11,000円	8,800円	7/12～9/27
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
629	高齢者のための筋トレ8名PM②	65歳以上	金	14:45～15:45	11回	8名	11,000円	8,800円	7/12～9/27
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
631	こしの機能アップ教室	成人以上	金	15:15～16:15	11回	30名	8,800円	6,600円	7/12～9/27
こしの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。									
633	高齢者のための筋トレ8名①	65歳以上	土	9:45～10:45	11回	8名	11,000円	8,800円	7/6～9/21
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
635	高齢者のための筋トレ8名②	65歳以上	土	11:15～12:15	11回	8名	11,000円	8,800円	7/6～9/21
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
637	ひざの機能アップ4名教室	成人以上	土	13:15～14:15	11回	4名	14,300円	11,000円	7/6～9/21
ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。									
639	股関節の機能アップ4名教室	成人以上	土	14:45～15:45	11回	4名	14,300円	11,000円	7/6～9/21
股関節の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。									
641	生活習慣改善運動教室	成人以上	土	15:30～16:30	11回	35名	7,700円	6,050円	7/6～9/21
有酸素運動とダンベルやチューブを使用した簡単な筋力トレーニングを行います。									



健康度測定受診割引とは...?!

西健康づくりセンターで実施している「健康度測定（事前予約制）」を受診されたすべての方が、受診日から「1年間」教室の受講料が割引になる制度です。

「健康度測定」とは、運動を安全に長く続けていただくために、運動前のメディカルチェックとして、おすすめです！

ぜひ、この機会にご自身の健康状態を確認してみませんか？ お問い合わせ先：西健康づくりセンター ☎011-618-8700