

西健康づくりセンター利用案内

2024

7月

利用料金・利用時間のご案内

利用料金: 390円/1回 当日券390円、回数券1,950円(6枚綴りで1回分お得です)

※施設での料金のお支払いは現金のみの取り扱いとなります

利用時間: 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)、年末年始(12月29日～1月3日)

自由参加プログラム

※施設利用料のみで、どなたでもご参加いただけます!

	火	水	木	金	土	日
午前		12:15-12:45 らくらく 筋トレ 30 担当:みかみ	11:20-11:50 かんたん エアロ 30 担当:きしべ			11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当:交代制
午後	14:20-14:50 かんたん エアロ 30 担当:くぼた ※7/23 しゅうどり	13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:おおはし ※7/10 ながはま		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:おんだ	14:20-15:00 エンジョイ エアロ 40 担当:交代制	
夜間	18:00-18:40 エンジョイ エアロ 40 担当:ぬかや ※7/23 くぼた	18:20-19:00 エンジョイ エアロ 40 担当:さとう ※7/3 きしべ	18:00-18:40 かんたん エアロ 40 担当:ながはま	<あらかじめご了承ください> ●プログラム担当者が変更になる場合がございます。 ●スタジオプログラムはお客様の安全を考慮し、開始後10分以降は入室をお断りしております。		

土曜日	7/6	7/13	7/20	7/27
エンジョイエアロ 40	つがわ	さとう	ながはま	きしべ
日曜日	7/7	7/14	7/21	7/28
かんたんエアロ 40	きしべ	ぬかや	しゅうどり	さとう

< 施設利用について >

～施設利用の際に必要なもの～

●動きやすい服装、室内用の運動靴、タオル、お飲み物、施設利用料、更衣室ロッカー代 100円(リターン式)

※運動着・運動靴等の貸出しは行っておりませんのでご持参ください。

～小・中学生の利用について～

●筋力トレーニングマシンのご利用は中学生以上となります。

●小学生以下のご利用は保護者の同伴が必要です。

●中学生のみでご利用の場合は、午後7時までとなります。

※保護者同伴でのご利用の場合または、保護者の送迎がある場合は閉館時間までご利用いただけます。

< 女性のフレッシュ健診について >

◎女性のフレッシュ健診とは?

健康診断を受ける機会の少ない女性を対象にした骨密度測定を含む健康診断です! ご自身の健康を確認する機会にオススメです。



対象:札幌市内にお住まい、あるいは札幌市内に勤務されている18歳～39歳の女性

検査時間: 8:30～12:00

※検査所要時間は開始から1時間半程度です。健診結果は後日郵送いたします。

料金: 2,000円(税込)

検査項目: 身体計測、血液検査、尿検査、聴診、骨密度測定

7月

予約受付中 ★毎週火曜日: 2日・9日・16日・23日

◎申込方法: 来館または電話予約

8月

健診日程 ★毎週火曜日: 6日・13日・20日・27日

◎申込期間: OWEB 申込 7/11(木)～7/17(水) OTEL 申込 7/19(金)から

< 体成分・脚筋力測定について > ※事前予約制

ワンコイン(各500円)で日頃のトレーニング成果や体力・筋肉量が確認できます!

●体成分測定

からだの全身(筋肉量・脂肪量)を確認したい方にオススメです!

見た目ではわからない筋肉と脂肪の割合、部位別バランス、基礎代謝量などがわかります!

●脚筋力測定

太ももの前・裏の筋力や左右の筋力差をチェックしたい方にオススメです!

自分の体重を支える脚の力がどの程度なのか把握することもできます!



結果説明時に運動指導員より、簡単なアドバイスをおこないますので、運動で何かお悩みの方は、ぜひご相談ください!

実施日	火曜日～日曜日	対象	18歳以上で測定に支障のない方
所要時間	20分程度 結果説明・簡単なアドバイス含む	予約方法	電話 または 受付窓口

お問合せ

札幌市西健康づくりセンター

〒063-0841 西区八軒1条西1丁目7-7

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

ホームページ <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkow>



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

ホームページ
QRコード



協会 LINE
QRコード



教室受講者 “追加募集”のご案内

【運動教室】令和6年度 第2期 <7月~9月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	7/9~9/24 ※8/13はお休み	いきいき健康体操	50名	9:45~10:45	<回数> 全11回 <受講料> ※1教室につき ★正規受講料 7,700円 (税込) ★健康度測定 受診割引 6,050円 (税込) ※「健康度測定」受診 割引につきましては は、スタッフまで、お 尋ねください。
		ゆるゆら健康体操	50名	11:00~12:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:20~20:20	
水	7/10~9/25 ※8/14はお休み	背骨すっきり コンディショニング	40名	19:15~20:15	
木	7/11~9/26 ※8/15はお休み	フローヨガ	45名	19:00~20:00	
金	7/12~9/27 ※8/16はお休み	シルバーエクササイズ	50名	9:45~10:45	
		フラダンス	40名	13:45~14:45	
土	7/6~9/21 ※8/17はお休み	やさしいピラティス	45名	9:45~10:45	
		ZUMBA	45名	16:45~17:45	
		シンプルヨガ	45名	18:00~19:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:15~20:15	

【小学生対象教室】 第1期<7月~9月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	7/2~9/17 ※8/13はお休み	ジュニアヒップホップ	30名	16:30~17:30	<回数> 全11回 <受講料> 6,600円
水	7/3~9/18 ※8/14はお休み	ジュニアヒップホップ	30名	16:30~17:30	

【健康サポート教室】令和6年度 第2期 <7月~9月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	受講料(全11回)	
					正規受講料	健康度測定 受診割引
火	7/9~9/24 ※8/13はお休み	初めての筋活教室	35名	15:15~16:15	7,700円	6,050円
水	7/10~9/25 ※8/14はお休み	高齢者のための体力づくり教室	35名	14:00~15:00	8,800円	6,600円
		サルコペニア予防教室	35名	15:15~16:15	7,700円	6,050円
金	7/12~9/27 ※8/16はお休み	こしの機能アップ教室	30名	15:15~16:15	8,800円	6,600円
土	7/6~9/21 ※8/17はお休み	生活習慣改善運動教室	35名	15:30~16:30	7,700円	6,050円

○各教室は参加の都度、施設利用料が必要です。

○各教室の内容につきましては「運動教室受講者募集のご案内」チラシをご覧ください。当センターまでお問い合わせください。

1回 体験

気になる教室がある方・どの教室にしようか迷っている方に…

空きのある運動教室に限り1回体験ができます！！

申込方法：電話、直接来館

体験料：1教室につき1回500円(税込)

※体験が可能な教室についてはお問い合わせの際にご案内いたします

※別途施設利用料が必要です

●○お申込み方法○●

(1)館内申込用紙

(2)TEL ☎(011)618-8700

(3)FAX ☎(011)618-8704

※FAXの場合は、下記の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(フリガナ) ④生年月日 ⑤年齢

⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ユーザーカードNo.(お持ちの方)