

西健康づくりセンター利用案内

2024

9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	13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:おおはし		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:おんだ ※9/6 めかや	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:めかや	18:20-19:00 エンジョイ エアロ 40 担当:さとう	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	9/7	9/14	9/21	9/28	
エンジョイエアロ 40	おおはし	つがわ	きしべ	めかや	
日曜日	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29
かんたんエアロ 40	おんだ	きしべ	めかや	ながはま	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 >

◎女性のフレッシュ健診とは?

健康診断を受ける機会が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

9月 予約受付中 ★毎週火曜日:3日・10日・17日・24日

◎申込方法:来館または電話予約

10月 健診日程 ★毎週火曜日:1日・8日・15日・22日・29日

◎申込期間:OWEB 申込9/11(水)~9/17(火) OTEL 申込9/19(木)から

< 有料上靴ロッカー >

運動に来館するときの最大の荷物といえば...「上靴」です!!

これからは上靴を西健康づくりセンターに預けて、身軽に来館しませんか?



こんな方におすすめ

- ☑利用頻度が高い方
- ☑お仕事帰りに利用する方
- ☑教室受講中の方



※ダイヤル錠式のロッカーなので、
鍵紛失の心配がありません!

お問い合わせ・お申し込みは、西健康づくりセンターの受付窓口までお越しください。

料金	1口800円(税込)/1ヶ月
申込期間	貸出月前月20日まで ※申込多数時は毎月21日(休館日の場合は翌営業日)に抽選を行います

お問い合わせ 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



LINE 協会
LINE



教室受講者募集のご案内

【運動教室】令和6年度 第3期 <10月~12月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	10/8~12/17	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、スタッフまで、お尋ねください。
		ゆるゆる健康体操	50名	11:00~12:00	
		にこにこ体幹ヨガ	50名	13:00~14:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:20~20:20	
水	10/9~12/18	おとなのストレッチバレエ	40名	9:45~10:45	
		ピラティス	50名	11:00~12:00	
		背骨すっきりコンディショニング	40名	19:15~20:15	
木	10/10~12/19	ストレッチ&ヨガ	50名	9:45~10:45	
		二十四式太極拳	50名	13:00~14:00	
		フローヨガ	45名	19:00~20:00	
金	10/11~12/20	シルバーエクササイズ ※65歳以上対象	50名	9:45~10:45	
		ステップエクササイズ	50名	11:15~12:15	
		フラダンス	40名	13:45~14:45	
		ピラティス	50名	19:20~20:20	
土	10/5~12/21 ※11/23 お休み	やさしいピラティス	45名	9:45~10:45	
		ステップ ex&バーベル	45名	11:00~12:00	
		二十四式太極拳	50名	13:00~14:00	
		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			
日	10/6~12/15	ストレッチ&ヨガ	50名	9:45~10:45	

【小学生対象教室】第2期<10月~3月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	10/8~3/25 ※12/24・12/31 2/11 お休み	ジュニアヒップホップ	30名	16:30~17:30	<回数> 全22回 <受講料> 13,200円 (税込)
水	10/9~3/19 ※12/25・1/1 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3期 <10月~12月>

曜日	開催期間 (全11回)	教室名	定員	時間	受講料(税込)	
					正規受講料	健康度測定 受診割引
火	10/8~12/17	高齢者のための筋トレ 8名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8名	AM①9:45~10:45 AM②11:15~12:15 PM①13:15~14:15 PM②14:45~15:45	※1教室につき 11,000円	※1教室につき 8,800円
		初めての筋活教室	35名	15:15~16:15	7,700円	6,050円
水	10/9~12/18	高齢者のための筋トレ 8名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8名	AM①9:45~10:45 AM②11:15~12:15	※1教室につき 11,000円	※1教室につき 8,800円
		こしの機能アップ4名教室	4名	13:15~14:15	14,300円	11,000円
		ひざの機能アップ4名教室	4名	14:45~15:45	14,300円	11,000円
		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
木	10/10~12/19	サルコペニア予防教室	35名	15:15~16:15	7,700円	6,050円
		高齢者のための筋トレ 8名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8名	AM①9:45~10:45 AM②11:15~12:15 PM①13:15~14:15 PM②14:45~15:45	※1教室につき 11,000円	※1教室につき 8,800円
金	10/11~12/20	ひざの機能アップ	30名	14:30~15:30	8,800円	6,600円
		高齢者のための筋トレ 8名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8名	AM①9:45~10:45 AM②11:15~12:15 PM①13:15~14:15 PM②14:45~15:45	※1教室につき 11,000円	※1教室につき 8,800円
土	10/5~12/21 ※11/23 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
		高齢者のための筋トレ 8名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8名	AM①9:45~10:45 AM②11:15~12:15	※1教室につき 11,000円	※1教室につき 8,800円
		ひざの機能アップ 4名教室 ※ウォーキングデッキで実施	4名	13:15~14:15	14,300円	11,000円
		股関節の機能アップ 4名教室 ※ウォーキングデッキで実施	4名	14:45~15:45	14,300円	11,000円
		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。

◇お申込み方法◇

WEB 申込またはハガキ・FAX・直接来館にてお申込みください。

※ハガキ・FAX でのお申込は必要事項をご明記ください。

※ハガキ1枚につき一人1教室となります。

<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)

応募多数時は抽選となりますのであらかじめご了承ください。(抽選日9/15(日))

☑WEB 申込は簡単！便利！

▶健康づくりセンターホームページの

申込みボタン



をクリック

▶「WEB 申込み QR コード」を読み込み



申込締切『9月14日(土)必着』決定後、通知いたします。