

西健康づくりセンター利用案内

2024
10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	11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当:きしべ			11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当:交代制
午後	14:15-15:00 エンジョイ エアロ 45 担当:しゅうどり	13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当:おおはし ※10/9 ぬかや		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:おんだ ※10/11 ながはま	14:15-15:00 エンジョイ エアロ 45 担当:交代制	
夜間	18:00-18:45 エンジョイ エアロ 45 担当:さとう	18:15-19:00 エンジョイ エアロ 45 担当:しゅうどり ※10/2 きしべ	18:00-18:40 かんたん エアロ 40 担当:ながはま	18:15-19:00 エンジョイ エアロ 45 担当:ぬかや ※10/4 きしべ	<p><あらかじめご了承ください></p> <ul style="list-style-type: none"> ●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10分以降は入室をお断りしております。 	

土曜日	10/5	10/12	10/19	10/26
エンジョイエアロ 40	ながはま	ぬかや	さとう	つがわ
日曜日	10/6	10/13	10/20	10/27
かんたんエアロ 40	しゅうどり	さとう	おおはし	※西健康づくりフェスタ開催 詳細はポスターをご覧ください

お知らせ

10月より「エンジョイエアロ 45 (金)」を再開いたします。また、プログラム及び開催時間が一部変更・延長となります。皆さまのご参加心よりお待ちしております♪

< 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。

＼運動の秋!いつまでも健康／

西健康づくりセンターフェスタ 2024

10月27日(日)

イベント 9:00～15:00

(通常利用は 18:00 まで)

会場:西健康づくりセンター

ご来館の際は
施設利用料
が必要です！



今日も元気に♪

通常通り
ご利用いただけます！
★運動フロア(トレーニングスペース)
★2階ストレッチスペース
★3階ウォーキングコース

2階 スタジオ

★スペシャル自由参加プログラム

- 11:20～12:10
「かんたん30&エンジョイ 20 エアロ」
担当:運動指導員 きしべ・くぼた
- 12:15～12:30
「管理栄養士による講話及び健康ドリンク試飲」
担当:管理栄養士 たがた
- 12:40～13:10 「からだすっきりストレッチ」
担当:運動指導員 くぼた
- 13:30～14:00 健康講話
「腰痛と坐骨神経痛 —なぜ痛い、どう治す—」
担当:医師 吉本 三徳 (西岡第一病院)



2階 運動フロア

運動指導員による筋トレ講習

運動フロアの筋トレマシンの正しい使い方を説明します！
筋トレを効果的に行うために、正しい使い方を学んでみましょう！

- ①9:30～10:00
- ②10:30～11:00

※その他の時間帯も運動指導員が常駐しております。マシン操作等、お気軽にお尋ねください。



3階 ウォーキングデッキ

測定コーナー(9:00～15:00)

- ・体脂肪測定
- ・脚筋力測定

※混雑時は待ち時間が長くなる場合がございます。

クイズ大会

14:15～15:00

2階スタジオでクイズ大会を開催します！
運動・栄養や健康づくりセンターに関するクイズに答えて
10問先取した方から景品をプレゼント！！

※正解者が多い場合はじゃんけんとなります。

どなたでも参加可能です！
たくさんのご参加お待ちしております～♪



先着
プレゼント

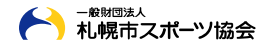
アンケートに答えると・・・

味の素
「アミノバイタル®」ゼリードリンク
ガッツギア®

※なくなり次第終了となります。



主催 札幌市健康づくりセンター



協賛

AJINOMOTO

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-kenko>

ホームページ
QRコード



協会
LINE



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

教室受講者 “追加募集”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> <small>※1教室につき</small> ★正規受講料 7,700円 <small>(税込)</small> ★健康度測定 受診割引 6,050円 <small>(税込)</small> <small>※「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。</small>
		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	
木	10/10~12/19	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	50名	9:45~10:45	
		フラダンス	40名	13:45~14:45	
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	
		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	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
水	10/9~3/19	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	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	10/8~12/17	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	10/11~12/20	こしの機能アップ教室	30名	15:15~16:15	8,800円	6,600円
土	10/5~12/21 ※11/23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か、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)