

西健康づくりセンター利用案内

2024
12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 12/19 つかや 12/26 <ぼた			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 12/10 おんだ	13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当:おんだ 12/4 きしべ 12/11 めかや		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:おんだ 12/27 さとう	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	18:00-18:40 かんたん エアロ 40 担当:きしべ 12/12 しゅうどり	18:15-19:00 エンジョイ エアロ 45 担当:めかや	<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10分以降は入室をお断りしております。	

土曜日	12/7	12/14	12/21	12/28
エンジョイエアロ 45	さとう	めかや	きしべ	<ぼた
日曜日	12/1	12/8	12/15	12/22
かんたんエアロ 40	さとう	しゅうどり	きしべ	さとう

< 施設のご利用について >

～施設ご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、更衣室ロッカー用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～

- 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。
- 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。



年末年始のご案内

年末年始の営業は下記のとおりです。

日にち	利用時間	
12/28 (土)	通常開館	9:30～20:30
12/29 (日)	年末年始休館	
1/3 (金)		
1/4 (土)	通常開館	9:30～20:30

< 健康講座 >

医師による健康講話「運動の効果をプラスしよう!～延ばそう健康寿命～」

どなたでも参加できる講話 30分の健康講座です。

運動を行うことで、どのような身体的効果があるのか…など、生活習慣病と運動の関係について学びましょう!

◎開催日時:令和6年12月19日(木) 12:15～12:45

◎定員:30名(先着順)

◎受講料:500円(税込) ※施設利用料は別途必要です。

◎申込期間:11月26日(火)～ ※定員になり次第締め切り

◎申込方法:直接来館または電話・FAX (FAXの場合は下記の必要事項をご明記ください。)

【①講座名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方)】

< 有料上靴ロッカーについて >

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?

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・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。

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>



ホームページ
二次元バーコード



協会 LINE
二次元バーコード



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

教室受講者募集のご案内

【運動教室】令和6年度 第4期 <令和7年1月～3月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	1/7～3/25 ※2/11 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	1/8～3/19	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	
		背骨コンディショニング	40名	19:15～20:15	
木	1/9～3/27 ※3/20 お休み	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	1/10～3/21	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	1/11～3/22	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	
日	1/12～3/23	ナイトフィットネス	40名	19:15～20:15	
		ストレッチ&ヨガ	50名	9:45～10:45	

【小学生対象教室】 第2期<令和7年1月～3月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	1/7～3/25 2/11 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 (税込)
水	1/8～3/19	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4期 <令和7年1月～3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	1/7 ～3/25 ※2/11 お休み	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	各8名	AM① 9:45～10:45 AM② 11:15～12:15 PM① 13:15～14:15 PM② 14:45～15:45	各11,000円	各8,800円
		初めての筋活教室	35名	15:15～16:15	7,700円	6,050円
水	1/8 ～3/19	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	各8名	AM① 9:45～10:45 AM② 11:15～12:15	各11,000円	各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
		サルコペニア予防教室	35名	15:15～16:15	7,700円	6,050円
木	1/9 ～3/27 ※3/20 お休み	高齢者のための筋トレ教室 ※ウォーキングデッキで実施	各8名	AM① 9:45～10:45 AM② 11:15～12:15 PM① 13:15～14:15 PM② 14:45～15:45	各8,800円	各6,600円
		ひざの機能アップ	30名	14:30～15:30	8,800円	6,600円
金	1/10 ～3/21	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	各8名	AM① 9:45～10:45 AM② 11:15～12:15 PM① 13:15～14:15 PM② 14:45～15:45	各11,000円	各8,800円
		こしの機能アップ教室	30名	15:15～16:15	8,800円	6,600円
土	1/11 ～3/22	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	各8名	AM① 9:45～10:45 AM② 11:15～12:15	各11,000円	各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 12/15(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 申込み二次元コード」を読み込み



申込締切『12月14日(土)必着』決定後、通知いたします。