

西健康づくりセンター利用案内

2025

1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:たかはし			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:おんだ		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:ながはま 1/10 くぼた	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	18:15-19:00 エンジョイ エアロ 45 担当:ぬかや 1/24 くぼた	<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	1/4	1/11	1/18	1/25
エンジョイエアロ 45	さとう	ぬかや	つがわ	きしべ
日曜日	1/5	1/12	1/19	1/26
かんたんエアロ 40	つがわ	おんだ	さとう	くぼた

< 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。

< 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に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

1月 予約受付中 ★毎週火曜日: 7日・14日・21日・28日

◎申込方法: 来館または電話予約

2月 健診日程 ★毎週火曜日: 4日・18日・25日

◎申込期間: WEB 申込1/11(土)~11/17(金) OTEL 申込1/21(火)~

< 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、カギ紛失の心配がありません!

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 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>

ホームページ用
2次元バーコード



協会 LINE 用
2次元バーコード



教室受講者 “追加募集”のご案内

【運動教室】令和6年度 第4期 <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、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	
木	1/9～3/27 ※3/20お休み	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	50名	9:45～10:45	
		フラダンス	40名	13:45～14:45	
土	1/11～3/22	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<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
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 <1月～3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	1/7～3/25 ※2/11 お休み	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	1/10～3/21	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	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)