

札幌市中央健康づくりセンター

7月開講

有料運動教室

健康サポート教室

メディカルフィットネス

受講者募集

お申込みは簡単♪

ご都合に合わせていずれかの申込方法をお選びください。



詳しくは HP をチェック

中央健康づくりセンター

検索



申込期間

6月1日 木曜日

6月14日 水曜日

申込方法

はがき、施設窓口、FAX、WEB のいずれかでお申込みください

【はがき】〒060-0063

札幌市中央区南3条西11丁目331

札幌市中央健康づくりセンター宛

※氏名・生年月日・住所・電話番号・ご希望の教室名をご記入の上、郵送(6/14水曜日必着)

【施設窓口】9:00～20:30 ※毎週月曜日は休館日となっております

【FAX】(011)562-2130

【WEB】期間中24時間申込可能です

抽選

令和5年6月15日(木)9:00より

【はがき・施設窓口・FAX】落選された方、中止教室のお申込みの方のみお電話にてご連絡いたします
【WEB】抽選結果を6/15(木)にメールで送信いたします

受講料・納入期間

令和5年6月17日(土)～6月30日(金)

【はがき・施設窓口・FAXでお申込みの方】
納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

【WEBでお申込みの方】

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページ URL にアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください（施設窓口でのお支払いはできません）。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

- ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club
- ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

追加申込

令和5年6月16日(金)9:00より【先着】

※空きがある教室については追加申込を受け付けいたします。電話または施設窓口で受付可能です。
※先着順のため定員に達した場合は受付を終了いたします。また、定員に対して一定以上のお申込みがない場合、開講中止となる場合があります。

教室開講

令和5年7月8日(土)より順次開講

※受講の際は毎回、施設窓口にてユーザーカードの提示、施設利用料(1回390円)が必要です。1回分お得な利用回数券もございます。詳しくは施設窓口までお問い合わせください。

お申込み・お支払い方法

WEB申込



クレジットカード決済/コンビニ決済
いずれかでお支払い

※WEB申込みの場合は施設窓口での現金納入はできませんので、あらかじめご了承ください。

はがき・施設窓口・FAX申込

施設窓口にて
現金でお支払い

※施設窓口でクレジットカード決済はできませんので、あらかじめご了承ください。

受講料割引!

- WEBでお申し込みの方
受講料より **200円引き**
- さぼーとさつぽろ会員の方 (WEB申込みのみ)
受講料より **400円引き**
- 健康度測定受診後に申し込むと…
～健康づくりセンター開催教室のみ～
受診日から1年間受講料が割引に!
※詳細は別紙をご覧ください

札幌市健康づくりセンター指定管理者
中央健康づくりセンター

〒060-0063

札幌市中央区南3条西11丁目331

TEL (011)562-8700

FAX (011)562-2130



開館時間 9:00～20:30

休館日 月曜日・年末年始(12月29日～1月3日)

駐車場 施設内立体駐車場 50台(無料)

※車高1.53m、車幅1.8m以内の車のみ

7月開講

中央健康づくりセンター募集教室一覧

申込期間 6月1日(木)~6月14日(水)

[はがき] [施設窓口] [FAX] [WEB] でお申込み可能!

有料運動教室 ~専門講師による教室です~

曜日	教室名	指導員	定員	対象	期間	時間	回数	受講料(税込)
火	高齢者のためのロコモ予防教室①	加藤 麻美	15名	65歳以上	7/11~9/26	9:30~10:30	11回	7,700円 (健康度測定受診後)
	高齢者のためのロコモ予防教室②	加藤 麻美	15名	65歳以上		10:40~11:40		
	ゆるっと健康体操	遠藤 美枝	35名	16歳以上		9:45~10:45		
	二十四式太極拳	中坪 栄子	35名	16歳以上		12:00~13:00		
	ピラティス	網野 晴子	35名	16歳以上		19:15~20:15		
水	シルバーエクササイズ	竹内 由佳	35名	65歳以上	7/12~9/27	9:45~10:45	11回	7,700円 (健康度測定受診後)
	リンパコンディショニング	宮本 留美子	20名	16歳以上		10:30~11:30		
	やさしいピラティス	宮本 留美子	35名	16歳以上		12:30~13:30		
	体質改善PLUSヨーガ	平川 あゆみ	20名	16歳以上		13:15~14:15		
	二十四式太極拳	中坪 栄子	35名	16歳以上		13:45~14:45		
	癒しのナイトヨーガ	福原 香子	35名	16歳以上		19:15~20:15		
木	ストレッチ体操	竹内 由佳	35名	16歳以上	7/13~9/28	9:45~10:45	11回	7,700円 (健康度測定受診後)
	ステップ&コアコンディショニング	高橋 有紀	30名	16歳以上		11:00~12:00		
	お仕事帰りのバーベルフィットネス	Kimihiko	30名	16歳以上		19:15~20:15		
金	ステップEX&バーベル	逢坂 明美	30名	16歳以上	7/14~9/29	13:00~14:00	11回	7,700円 (健康度測定受診後)
土	体質改善PLUSヨーガ	平川 あゆみ	20名	16歳以上	7/8~9/30	9:30~10:30	11回	7,700円 (健康度測定受診後)
	健美操	高野 里香	35名	16歳以上		9:45~10:45		
	ステップエクササイズ	平川 あゆみ	30名	16歳以上		11:00~12:00		
	ソフトヨガ	嶺 努	35名	16歳以上		12:30~13:30		
	からだイキイキ教室	平川 あゆみ	20名	16歳以上		12:45~13:45		

※8/11(金)・8/12(土)・8/15(火)・8/16(水)・8/17(木)・9/23(土)はお休みです

健康サポート教室 ~健康づくりセンター運動指導員による教室です~

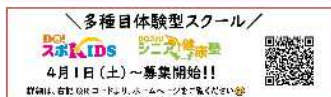
教室名	曜日	定員	対象	期間	時間	回数	受講料(税込)
膝げんき体操教室	火	20名	膝に不安のある方で 運動に支障のない方	7/11~9/26	10:00~11:30	11回	8,800円 (健康度測定受診後)
	水	15名		7/12~9/27	10:00~11:30		
	木	35名		7/13~9/28	13:30~15:00		
	金	20名		7/14~9/29	10:00~11:30		
	土	20名		7/14~9/29	13:30~15:00		
ひざ腰すこやか体操教室	火	35名	膝・腰に不安のある方で 運動に支障のない方	7/11~9/26	13:30~15:00	11回	8,800円 (健康度測定受診後)
	金	35名		7/14~9/29	9:30~11:00		
高齢者のための筋トレ教室	火	15名	65歳以上で筋力をつけたい方	7/11~9/26	13:30~15:00	11回	8,800円 (健康度測定受診後)
	水	15名		7/12~9/27	13:30~15:00		
	木	15名		7/13~9/28	13:30~15:00		
	金	15名		7/14~9/29	10:00~11:30		
	土	15名		7/8~9/30	13:30~15:00		
高齢者のための体カづくり教室	木	20名	65歳以上で体力をつけたい方	7/13~9/28	10:00~11:30	11回	8,800円 (健康度測定受診後)
フレイル予防運動教室	木	20名	65歳以上で 運動習慣をつけたい方	7/13~9/28	13:30~14:30	11回	7,700円 (健康度測定受診後)
腰痛予防運動教室	金	35名	腰に不安のある方で 運動に支障のない方	7/14~9/29	14:10~15:30	11回	8,800円 (健康度測定受診後)
シェイプアップフィットネス	金	30名	16歳以上で運動に支障のない方	7/14~9/29	19:15~20:15	11回	7,700円 (健康度測定受診後)
股関節予防運動教室	土	20名	股関節に不安のある方で 運動に支障のない方	7/8~9/30	11:00~12:30	11回	8,800円 (健康度測定受診後)

※8/11(金)・8/12(土)・8/15(火)・8/16(水)・8/17(木)・9/23(土)はお休みです

メディカルフィットネス ~健康づくりセンター理学療法士による教室です~

教室名	曜日	定員	対象	期間	時間	回数	受講料(税込)
リハビリ専門家の体力回復教室	木	11名	体力に自信のない方で 運動に支障のない方	7/13~9/28	10:30~12:00	11回	11,000円(健康度測定の受診必須)
	金	11名		7/14~9/29	13:30~15:00		
	土	11名		7/8~9/30	10:30~12:00		

※8/11(金)・8/12(土)・8/17(木)・9/23(土)はお休みです



【お申込みにあたって】

- ・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- ・教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- ・伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。
- ・指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。
- ・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- ・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- ・教室を辞めるお申し出があった場合は、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- ・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】

- お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
 - ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
 - ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
 - ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。