

中央健康づくりセンター利用案内

2025

6月

利用料金・利用時間のご案内

利用料金: 当日券 430 円、回数券 2,150 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・祝
午前		10:45-11:45 かんたんエアロ& ストレッチ60 担当: おんだ		11:15-12:15 かんたんエアロ& 筋トレ 60 担当: みかみ		11:30-12:30 かんたんエアロ& リラクスポール 60 担当: 交代制
午後	12:00-12:45 かんたんエアロ 45 担当: つがわ		12:15-13:00 エンジョイエアロ 45 担当: くぼた		13:45-14:15 30 分集中筋トレ 担当: 交代制	
					14:30-15:30 エンジョイエアロ& リラクスポール 60 担当: 交代制	
夜間	18:15-19:00 エンジョイエアロ 45 担当: くぼた	18:00-19:00 かんたんエアロ& 筋トレ 60 担当: つがわ	18:15-19:00 エンジョイエアロ 45 担当: こづか 6/26 おんだ	<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	6/7	6/14	6/21	6/28	
30 分集中筋トレ	みかみ	くぼた	つがわ	みかみ	
エンジョイエアロ& リラクスポール 60	こづか	くぼた	つがわ	こづか	
日曜日・祝日	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
かんたんエアロ& リラクスポール 60	おんだ	つがわ	みかみ	おんだ	こづか

4/1 から施設利用料が改定となりました

日頃より、札幌市スポーツ協会の管理施設をご利用いただきありがとうございます。
このたび、令和7年4月1日(火)より、施設利用料金を改定させていただくことになりました。
ご利用のみなさまにはご負担をおかけすることになりますが、今後ともより良い施設運営を目指し努力
してまいりますので、何卒、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【新・施設利用料金一覧(個人利用料)】

□中央健康づくりセンター・西健康づくりセンター

区分	当日券	回数券(6 枚綴)
一般利用	430 円	2,150 円
減額利用	220 円	—

□東健康づくりセンター

区分	当日券	回数券(6 枚綴)
一般利用	220 円	1,100 円
減額利用	110 円	—

<健診フロア(3階)のご案内>

女性のフレッシュ健診

健康診断を受ける機会の少ない女性を対象にした骨密度測定を含む健康診断♪

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 18～39 歳の女性

検査時間: 8 時 30 分～12 時

※検査開始から 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

胃がんリスク検査
血液型検査など
各種オプション(有料)の
追加も可能です

6月の健診日: 10日・17日・24日 火曜日

お電話(☎562-8700)または 3 階健診フロアにてご予約ください。

7月の健診日: 1日・8日・15日・22日・29日 火曜日

●WEB 申込み: 6/11(水)～6/17(火)

●電話 申込み: 6/19(木)9 時～

詳しくはこちら



検査時にはスタッフが近くで
お子様を見守りますので
お子様連れでご受診可能です♪



体力測定

体力測定・栄養指導・保健指導の実施、個別運動プログラムを作成します♪

対象: 運動に支障のない 18 歳以上の方

時間: 火曜日: 13 時～15 時 奇数月の最終日曜日: 9 時～11 時

料金: 2,500 円 (税込)

測定内容(①～③は当日、④は後日に行います。)

- ①身体計測…身長・体重・血圧・体脂肪・腹囲
- ②体力測定…握力・柔軟性・平衡性・脚筋力・筋持久力・全身持久力
- ③結果説明…理学療法士(運動指導士)・管理栄養士・保健師
- ④個別運動プログラムの作成・指導(後日)

お申込み ※事前予約制・先着順となっております。

詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ

札幌市中央健康づくりセンター

〒060-0063 中央区南 3 条西 11 丁目 331

TEL(011)562-8700

FAX(011)562-2130

ホームページ <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoc/>

ホームページ
二次元バーコード



協会公式 LINE
二次元バーコード



教室受講者募集のご案内

【運動教室】令和7年度 第2期 <7月～9月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	7/8～9/30 8/12、9/23 休み	サルコペニア予防筋トレ教室① ※7/8～9/30 (8/26、9/23 休み)	15名	9:30～10:30	<回数> 全11回 <受講料> ※1教室につき ★正規受講料 8,250円 (税込) ★健康度測定 受診割引 6,600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。 (子どもの教室は除く)
		サルコペニア予防筋トレ教室② ※7/8～9/30 (8/26、9/23 休み)	15名	10:40～11:40	
		ゆるっと健康体操	35名	9:30～10:30	
		からだイキイキ体操	35名	10:45～11:45	
		二十四式太極拳	35名	13:00～14:00	
		コアトレヨガ	20名	14:00～15:00	
		ピラティス	35名	19:15～20:15	
水	7/9～9/24 8/13 休み	ゆるゆるストレッチ体操	35名	9:30～10:30	
		リンパコンディショニング	20名	10:30～11:30	
		やさしいピラティス	35名	12:00～13:00	
		ヨガ PLUS 体質改善	20名	13:00～14:00	
		二十四式太極拳	35名	13:30～14:30	
		バレエ講師の美姿勢ストレッチ	20名	18:00～19:00	
		癒しのナイトヨガ	35名	19:15～20:15	
木	7/10～9/25 8/14 休み	週1から始める！体幹トレーニング	20名	19:15～20:15	
		健康バランス体操	35名	9:30～10:30	
		リラックスボール& ステップエクササイズ	30名	10:45～11:45	
		シニアピラティス	20名	11:00～11:50	
		お仕事帰りのパーフェクトフィットネス	30名	19:15～20:15	
金	7/11～9/26 8/15 休み	ステップex&バーベル	30名	13:00～14:00	
		ZUMBA	35名	19:15～20:15	
土	7/12～9/27 8/16 休み	健美操	35名	9:30～10:30	
		ヨガ PLUS 体質改善	20名	9:45～10:45	
		棒体操とバランスボール	20名	11:00～12:00	
		ステップエクササイズ	30名	11:00～12:00	
		ソフットヨガ	35名	12:30～13:30	

【小学生対象教室】第1期<7月～9月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
金	7/4～9/26 8/15 休み	キッズジャズヒップホップ ※4歳～小3対象	24名	16:00～17:00	<回数> 全12回 <受講料> 7,800円 (税込)
		ジュニアジャズヒップホップ ※小3～中3対象	24名	17:05～18:05	

【健康サポート教室】令和7年度 第2期 <7月～9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	7/8～9/30 8/12、9/23 休み	膝げんき体操教室	20名	10:00～11:30	11,550円	9,350円
		ひざ痛予防筋トレ教室	10名	13:00～14:00	10,450円	8,250円
		ひざ腰すこやか体操教室	35名	14:15～15:45	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室	10名	14:30～15:45	10,450円	8,250円
水	7/9～9/24 8/13 休み	膝げんき体操教室	10名	10:00～11:30	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室①	10名	13:00～14:15	10,450円	8,250円
		高齢者のための筋トレ教室②	10名	14:30～15:45	10,450円	8,250円
木	7/10～9/25 8/14 休み	高齢者のための体力づくり教室	20名	9:30～10:45	10,450円	8,250円
		高齢者のための筋トレ教室①	10名	13:00～14:15	10,450円	8,250円
		膝げんき体操教室	35名	13:30～15:00	11,550円	9,350円
		フレイル予防運動教室	20名	13:30～14:30	9,350円	7,150円
		高齢者のための筋トレ教室②	10名	14:30～15:45	10,450円	8,250円
金	7/11～9/26 8/15 休み	ひざ腰すこやか体操教室	35名	9:30～11:00	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室①	10名	9:30～10:45	10,450円	8,250円
		高齢者のための筋トレ教室②	10名	11:00～12:15	10,450円	8,250円
		膝げんき体操教室	20名	13:30～14:30	11,550円	9,350円
		腰痛予防運動教室	35名	14:15～15:45	11,550円	9,350円
土	7/12～9/27 8/16 休み	高齢者のための筋トレ教室	10名	13:00～14:15	10,450円	8,250円
		股関節痛予防運動教室	20名	13:30～15:00	11,550円	9,350円
		腰痛予防筋トレ教室	10名	14:30～15:45	10,450円	8,250円

【メディカルフィットネス】※健康度測定必須の教室

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	7/15～9/30 8/12、9/23 休み	リハビリ専門家の運動機能改善教室	5名	18:30～19:30	<全10回> 13,500円
木	7/10～9/25 8/14 休み	リハビリ専門家の体力回復教室	10名	10:30～12:00	
金	7/11～9/26 8/15 休み		10名	13:30～15:00	<全11回> 11,550円
土	7/12～9/27 8/16 休み		10名	10:30～12:00	

○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●○

(1)WEB (2)窓口 (3)はがき (4)FAX ☎(011)562-2130

※はがき、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

