

中央健康づくりセンター利用案内

2025

7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 7/2 つがわ 7/9 こづか 7/16 たかはし 7/23 みかみ 7/30 たかはし		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& リラックスポール 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 7/2 つがわ 7/10 つがわ 7/17 くぼた 7/24 つがわ 7/31 こづか		13:45-14:15 30 分集中筋トレ 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 7/31 くぼた	<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	7/5	7/12	7/19	7/26	
30 分集中筋トレ	こづか	つがわ	つがわ	みかみ	
エンジョイエアロ& リラックスポール 60	こづか	つがわ	つがわ	こづか	
日曜日・祝日	7/6	7/13	7/20	7/27	
かんたんエアロ& リラックスポール60	くぼた	みかみ	つがわ	こづか	

< 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

< 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、または勤務されている 18～39 歳の女性

日時:火曜日 8 時 30 分～12 時

※所要時間は検査開始から 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[※]と
各種オプション(有料)の追加も可能です

7月の健診日:1日・8日・15日・22日・29日 火曜日

随時受付中です。お電話(☎562-8700)または 3 階健診フロアにてご予約ください。

8月の健診日:5日・12日・19日・26日 火曜日

WEB 申込み:7/11(金)～7/17(木)

電話 申込み:7/19(土)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

日 時: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

T E L(011)562-8700

F A X(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



教室受講者追加募集のご案内

【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	サルコペニア予防筋トレ教室①	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。
		サルコペニア予防筋トレ教室②	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	
		ピラティス	35名	19:15～20:15	
水	7/9～9/24	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	
		ヨーガ 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	
木	7/10～9/25	癒しのナイトヨーガ	35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	
金	7/11～9/26	お仕事帰りの バーベルフィットネス	30名	19:15～20:15	
		ステップ ex&バーベル	30名	13:00～14:00	
土	7/12～9/27	ZUMBA	35名	19:15～20:15	
		健美操	35名	9:30～10:30	
		ヨーガ PLUS 体質改善	20名	9:45～10:45	
		棒体操とバランスボール	20名	11:15～12:15	
		ステップエクササイズ	30名	11:00～12:00	
金	7/4～9/26	ソフトヨガ	35名	12:30～13:30	
		キッズジャズヒップホップ ※4歳～小3対象	24名	16:00～17:00	
金	7/4～9/26	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	

【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	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	ひざ腰すこやか体操教室	35名	14:15～15:45	11,550円	9,350円
水	7/9～9/24	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	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
		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	ひざ腰すこやか体操教室	35名	9:30～11:00	11,550円	9,350円
		膝げんき体操教室	20名	10:00～11:30	11,550円	9,350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

～厚別区体育館実施教室～

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	ひざの運動教室	10名	9:00～10:00	15,850円	12,550円
			10名	10:15～11:15		

○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)562-8700

(3)FAX ☎(011)562-2130

※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)