

2026年
1月
開講

中央健康づくりセンター 運動教室・健康サポート教室 受講者募集!

- 申込期間 **12月1日(月)～12月14日(日)**
- 申込方法 WEB・FAX・ハガキ・窓口のいずれかで申込みください。
【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。
【窓口】火～土曜日 9:30～20:30 日曜日9:30～18:00
※毎週月曜日は休館日です。
【ハガキ】〒060-0063 札幌市中央区南3条西11丁目331 中央健康づくりセンター宛
【FAX】下記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(ふりがな) ④生年月日 ⑤年齢
⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号
- 抽 選 **12月15日(月)9:00～**
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【FAX・ハガキ・窓口】落選された方のみ電話にてお知らせいたします。



- 追加申込 定員に空きがある教室は、12月16日(火)より先着順にて受付いたします(電話・FAX窓口)。
※WEB申込不可
- 納入方法
<WEBでお申込みの方>

納入期間:**12月15日(月)～12月27日(土) 23:59:59まで**
 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。
 領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行して
 おりませんので、あらかじめご了承ください。

- ・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

<電話・窓口でお申込みの方>
 納入期間:**12月16日(火)～12月27日(土)**
 施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

- その他
- ・各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください。受講当日に各施設へお越しください。
- ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。
- ・WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問合わせ願います。

**教室 WEB 申込み
受講料割引キャンペーン**

「教室 WEB 申込み」より、1月開講教室をお申込み
 いただくと受講料が 100 円割引となります。

・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和8年1月開講教室」の対象教室でWEB申込みされた方が対象となります。
 ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
 ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室 WEB 申込みによる受付
 ができません。あらかじめご了承ください。

受講料助成がご利用いただけます!!

1月開講教室の申し込みから12月31日までに申し込みいただいた方には、受講料助成がご利用いただけます。

※申し込みから12月31日までに申し込みいただいた方には、受講料助成がご利用いただけます。

※申し込みから12月31日までに申し込みいただいた方には、受講料助成がご利用いただけます。

**Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント**

教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております!

**LINE
公式アカウント**

友だち登録お待ちしております

中央健康づくりセンター ☎ 011-562-8700

〒060-0063 札幌市中央区南3条西11丁目331
地下鉄東西線「西11丁目駅」

- 開館時間 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)
- 駐車場 約46台

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
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



健康度測定・受診者対象

教室受講料割引

「中央健康づくりセンター」で実施している「健康度測定」を受診された
 すべての方が受診日から1年間、教室の受講料が割引となります!



健康度測定とは…?!

健康づくりセンターで実施している「健康度測定」では、お一人おひとりの目的や
 健康状態・体力に合わせて効果的で安全に運動をすることを目的に、医学的検査や
 運動負荷心電図検査を含む運動前のメディカルチェックと体力測定を行います。

教室受講前に、現在のご自身の健康状態を確認し、

安全♥安心に健康づくりを始めませんか?

中央健康づくりセンター令和8年1月開講(11回分)

受講料区分	対象教室	受講料(各期)	健康度測定受診割引
【運動教室】 外部委嘱指導員が担当している教室		8,250円	6,600円
【健康サポート教室】 健康づくりセンターの 運動指導員が 担当している教室	フレイル予防筋トレ教室	9,350円	7,150円
	高齢者のための筋トレ教室 高齢者のための体力づくり教室	10,450円	8,250円
	膝げんき体操教室 ひざすこやか体操教室 腰痛予防運動教室 股関節痛予防運動教室	11,550円	9,350円

●適用条件

申込み時点で健康度測定を受診して
 いる方が対象になります。

※健康度測定の詳細につきましては、
 スタッフまでお尋ねください。

教室 WEB 申込み者対象

受講料割引キャンペーン!!

「教室 WEB 申込み」より、教室をお申込みいただくと受講料が **100円割引**となります。

- ★本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和8年1月開講教室」の対象教室で
 「WEB 申込みをされた方」が対象となります。
- ★申込期間終了後にお申込みされる場合(追加申込)は、教室 WEB 申込みによる受付ができません。
 あらかじめご了承ください。

さあ、今すぐ申込み!!

各施設ホームページの申込みボタン
 をクリックしていただくか、右の二次元コードを読み込んでください。



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

★運動教室★～専門講師による教室～

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
600	やさしい筋トレ教室①	加藤 麻美	火	9:30～10:30	11回	15名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
	加筋に伴う筋力低下を予防するために、下肢を中心に筋力トレーニングを行う教室								
602	やさしい筋トレ教室②	加藤 麻美	火	10:40～11:40	11回	15名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
	加筋に伴う筋力低下を予防するために、下肢を中心に筋力トレーニングを行う教室								
604	ゆるっと健康体操	遠藤 美枝	火	9:30～10:30	11回	35名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
	運動が苦手な方むけに、簡単なリズム体操やストレッチなどを行う教室								
606	からだいきキ体操	平川 あゆみ	火	10:45～11:45	11回	35名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
	筋肉を伸ばし柔軟性を高め、弱った筋肉を引き締め、心身共にリフレッシュする体操教室								
611	ピラティス(火)13:00-	東 千春	火	13:00～14:00	11回	20名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
	普段意識して使うことのない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングを行う教室								
608	二十四式太極拳(火)	中坪 栄子	火	13:00～14:00	11回	35名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められる教室								
612	★お仕事帰りの バーベルフィットネス(火)	中野 良信	火	19:00～20:00	11回	15名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
	体力維持・増進や肥満予防を目的としたバーベルを使った全身の筋力アップフィットネスを行う教室								
614	ピラティス(火)19:15-	網野 晴子	火	19:15～20:15	11回	35名	8,250円	6,600円	1/13～3/24
	普段意識して使うことのない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングする教室								
616	ゆるゆるストレッチ体操	竹内 由佳	水	9:30～10:30	11回	35名	8,250円	6,600円	1/7～3/25
	体を揺らしながら関節や筋肉の動きを整えて体の運動性を高める教室								
618	リンパコンディショニング	宮本 留美子	水	10:30～11:30	11回	20名	8,250円	6,600円	1/7～3/25
	全身の筋肉をほくし、リンパを促すことでむくみ・冷えなどを軽減させる教室								
620	やさしいピラティス	宮本 留美子	水	12:00～13:00	11回	35名	8,250円	6,600円	1/7～3/25
	普段意識して使うことのない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングする教室								
622	二十四式太極拳(水)	中坪 栄子	水	13:30～14:30	11回	35名	8,250円	6,600円	1/7～3/25
	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められる教室								
624	ヨーガPLUS体質改善(水)	平川 あゆみ	水	13:00～14:00	11回	20名	8,250円	6,600円	1/7～3/25
	身体のALIGNメントを整えながら、ヨガのポーズが気持ちよく出来るような身体づくりをする教室								
626	癒しのナイトヨーガ	福原 香子	水	19:15～20:15	11回	35名	8,250円	6,600円	1/7～3/25
	ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と身体をリラックスさせる教室								
628	バレエ講師の 美姿勢ストレッチ	東 千春	水	18:00～19:00	11回	20名	8,250円	6,600円	1/7～3/25
	バレエ講師による姿勢改善のためのストレッチや深部筋の筋力トレーニングを行う教室								
630	週1から始める！ 体幹トレーニング	東 千春	水	19:15～20:15	11回	20名	8,250円	6,600円	1/7～3/25
	お腹回りを引き締めたい方におすすめ！体幹の強化を目的とした教室								
632	健康バランス体操	竹内 由佳	木	9:30～10:30	11回	35名	8,250円	6,600円	1/8～3/19
	体幹を変えながら体を動かすことでバランス感覚を養い、ストレッチで身体をほくす教室								
634	リラックスボール& ステップエクササイズ	熊谷 紗希奈	木	10:45～11:45	11回	30名	8,250円	6,600円	1/8～3/19
	前半にストレッチボールで姿勢を整え、後半にステップ台で有酸素運動を行う教室								
637	★フローヨガ	嶺 努	木	19:00～20:00	11回	15名	8,250円	6,600円	1/8～3/19
	ゆつくりと流れる動きの中でヨガ独特の呼吸に意識を向けながら、筋肉をほくしていきます。								
638	お仕事帰りの バーベルフィットネス(木)	Kimihiko	木	19:15～20:15	11回	30名	8,250円	6,600円	1/8～3/19
	体力維持・増進や肥満予防を目的としたバーベルを使った全身の筋力アップフィットネスを行う教室								
640	ステップex&バーベル	逢坂 明美	金	13:00～14:00	11回	30名	8,250円	6,600円	1/9～3/27
	前半にステップ台で有酸素運動を行い、後半はバーベルを使った筋力トレーニングを行う教室								
641	★ピラティス(金)①	東 千春	金	18:00～19:00	11回	20名	8,250円	6,600円	1/9～3/27
	普段意識して使うことのない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングを行う教室								
643	★ピラティス(金)②	東 千春	金	19:15～20:15	11回	20名	8,250円	6,600円	1/9～3/27
	普段意識して使うことのない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングを行う教室								
642	ZUMBA(金)	大石 めぐみ	金	19:15～20:15	11回	35名	8,250円	6,600円	1/9～3/27
	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ教室								
644	キッズジャズヒップホップ	満藤 弘	金	16:00～17:00	10回	24名	6,500円		1/9～3/13
	ジャズダンスの基本的な動きと簡単なステップで楽しく踊る教室 ※対象4歳～小学3年生								
646	ジュニアジャズヒップホップ	満藤 弘	金	17:05～18:05	10回	24名	6,500円		1/9～3/13
	ジャズダンスの基本的な動きと簡単なステップで楽しく踊る教室 ※対象小学3年生～中学3年生								
650	ヨーガPLUS体質改善(土)	平川 あゆみ	土	9:45～10:45	11回	20名	8,250円	6,600円	1/10～3/28
	身体のALIGNメントを整えながら、ヨガのポーズが気持ちよく出来るような身体づくりをする教室								
652	棒体操とバランスボール	平川 あゆみ	土	11:00～12:00	11回	20名	8,250円	6,600円	1/10～3/28
	前半は棒を使ってバランスと筋力トレーニング、全身のストレッチを行い、後半にバランスボールで体幹を強化する教室								
654	健美操	高野 里香	土	9:30～10:30	11回	35名	8,250円	6,600円	1/10～3/21
	呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし身体全体のバランスを整える教室								
656	ステップエクササイズ	賀数 久美子	土	11:00～12:00	11回	30名	8,250円	6,600円	1/10～3/21
	音楽に合わせてステップ台で有酸素運動を行います。短時間で高い運動効果が得られる教室								
658	ソフトヨガ	嶺 努	土	12:30～13:30	11回	35名	8,250円	6,600円	1/10～3/21
	ヨガ独特の呼吸法を行いながらエネルギーの流れを感じる事で心と身体のバランスを整える教室								
660	★ZUMBA(土)	Mackey	土	16:30～17:30	11回	35名	8,250円	6,600円	1/10～3/21
	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ教室								
662	★ストレッチ&ヨガ	福原 香子	日	10:00～11:00	11回	35名	8,250円	6,600円	1/11～3/22
	ヨガ独特の呼吸法を行いながらエネルギーの流れを感じる事で心と身体のバランスを整える教室								

★マークの教室は、西健康づくりセンターの休館に伴い移設した教室です。
※祝日はお休みとなります。(2/11(水)ヨーガPLUS体質改善のみ実施)

★健康サポート教室～健康づくりセンターの運動指導員が担当する教室～

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
700	膝げんき 体操教室(火)	成人以上	火	10:00～11:30	11回	20名	11,550円	9,350円	1/13～3/24
	膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室								
702	ひざ腰すこやか 体操教室(火)	成人以上	火	14:15～15:45	11回	35名	11,550円	9,350円	1/13～3/24
	膝と腰の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室								
706	高齢者のための 筋力教室(火)	65歳以上	火	14:30～15:45	11回	10名	10,450円	8,250円	1/13～3/24
	4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室								
710	膝げんき 体操教室(水)	成人以上	水	10:00～11:30	11回	10名	11,550円	9,350円	1/7～3/25
	膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室								
712	高齢者のための 筋力教室(水)①	65歳以上	水	13:00～14:15	11回	10名	10,450円	8,250円	1/7～3/25
	4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室								
714	高齢者のための 筋力教室(水)②	65歳以上	水	14:30～15:45	11回	10名	10,450円	8,250円	1/7～3/25
	4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室								
716	高齢者のための 体づくり教室	65歳以上	木	9:30～11:00	11回	20名	10,450円	8,250円	1/8～3/19
	高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室								
720	高齢者のための 筋力教室(木)①	65歳以上	木	13:00～14:15	11回	10名	10,450円	8,250円	1/8～3/19
	4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室								
722	高齢者のための 筋力教室(木)②	65歳以上	木	14:30～15:45	11回	10名	10,450円	8,250円	1/8～3/19
	4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室								
724	膝げんき 体操教室(木)	成人以上	木	13:30～15:00	11回	35名	11,550円	9,350円	1/8～3/19
	膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室								
726	高齢者のための フレイル予防運動教室	65歳以上	木	13:30～14:30	11回	20名	9,350円	7,150円	1/8～3/19
	体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室								
728	ひざ腰すこやか 体操教室(金)	成人以上	金	9:30～11:00	11回	35名	11,550円	9,350円	1/9～3/27
	膝と腰の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室								
730	膝げんき 体操教室(金)AM	成人以上	金	10:00～11:30	11回	20名	11,550円	9,350円	1/9～3/27
	膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室								
732	高齢者のための 筋力教室(金)①	65歳以上	金	9:30～10:45	11回	10名	10,450円	8,250円	1/9～3/27
	4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室								
734	高齢者のための 筋力教室(金)②	65歳以上	金	11:00～12:15	11回	10名	10,450円	8,250円	1/9～3/27
	4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室								
738	膝げんき 体操教室(金)PM	成人以上	金	13:30～15:00	11回	20名	11,550円	9,350円	1/9～3/27
	膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室								
740	腰痛予防運動教室	成人以上	金	14:15～15:45	11回	35名	11,550円	9,350円	1/9～3/27
	腰の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室								
744	股関節痛予防 運動教室	成人以上	土	13:30～15:00	11回	20名	11,550円	9,350円	1/10～3/21
	股関節の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室								
746	高齢者のための 筋力教室(土)①	65歳以上	土	13:00～14:15	11回	10名	10,450円	8,250円	1/10～3/21
	4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室								
748	高齢者のための 筋力教室(土)②	65歳以上	土	14:30～15:45	11回	10名	10,450円	8,250円	1/10～3/21
	4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室								

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
704	リハビリ専門家の 体力回復教室(火)	成人以上	火	12:45～14:15	11回	11名	11,550円	※健康度測定受診必須	1/13～3/24
	入院等で落ちてしまった体力をマシンや簡単な用具を使い理学療法士と一緒に取り戻す教室								
708	リハビリ専門家の 運動機能改善教室	成人以上	火	18:30～19:30	10回	5名	13,500円	※健康度測定受診必須	1/13～3/17
	理学療法士による関節の痛みの改善と筋力強化を目的として、身体機能を向上させる教室								
718	リハビリ専門家の 体力回復教室(木)	成人以上	木	10:30～12:00	11回	11名	11,550円	※健康度測定受診必須	1/8～3/19
	入院等で落ちてしまった体力をマシンや簡単な用具を使い理学療法士と一緒に取り戻す教室								
736	リハビリ専門家の 体力回復教室(金)	成人以上	金	13:30～15:00	11回	11名	11,550円	※健康度測定受診必須	1/9～3/27
	入院等で落ちてしまった体力をマシンや簡単な用具を使い理学療法士と一緒に取り戻す教室								
742	リハビリ専門家の 体力回復教室(土)	成人以上	土	10:30～12:00	11回	11名	11,550円	※健康度測定受診必須	1/10～3/21
	入院等で落ちてしまった体力をマシンや簡単な用具を使い理学療法士と一緒に取り戻す教室								

★厚別体育館～健康づくりセンターの運動指導員が担当する教室～

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
800	ひざの運動教室①	成人以上	火	9:00～10:00	11回	10名	15,850円	12,550円	1/13～3/24
	膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室								
802	ひざの運動教室②	成人以上	火	10:15～11:15	11回	10名	15,850円	12,550円	1/13～3/24
	膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室								