

# 中央健康づくりセンター利用案内

2026

1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)



### <年末年始の営業について>

12/29(月)~1/3(土)は年末年始休館。1/4(日)より通常営業となります。

### 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: こづか		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: くぼた 1/6 おんだ		12:15-13:00 エンジョイエアロ45 担当: おんだ		13:45-14:15 30分集中筋トレ 担当: 交代制	
夜間	17:35-18:05 コンディショニング 担当: つがわ	14:45-15:15 筋トレ& ストレッチ30 担当: おんだ	17:35-18:05 コンディショニング 担当: くぼた		14:30-15:30 エンジョイエアロ& リラックスポール60 担当: 交代制	
	18:15-19:00 エンジョイエアロ45 担当: つがわ	18:00-19:00 かんたんエアロ& 筋トレ60 担当: ぬかや	18:15-19:00 エンジョイエアロ45 担当: くぼた	<p>&lt;あらかじめご了承ください&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●プログラム担当者が変更になる場合がございます。</li><li>●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。</li></ul>		

土曜日	1/10	1/17	1/24	1/31	
30分集中筋トレ	ながはま	つがわ	みかみ	きしべ	
エンジョイエアロ& リラックスポール60	ながはま	つがわ	こづか	きしべ	
日曜日・祝日	1/4	1/11	1/18	1/25	
かんたんエアロ& リラックスポール60	くぼた	たかはし	おんだ	みかみ	

### <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、更衣室ロッカ一用100円(リターン式)  
※運動着・運動靴等の貸出しさ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

# 教室受講者追加募集のご案内

## 【運動教室】令和7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	1/13～3/24	ゆるっと健康体操	35名	9:30～10:30	<回数> <b>全11回</b>  <受講料> ※1教室につき <b>★正規受講料</b> <b>8,250円</b> (税込)
		やさしい筋トレ教室①	15名	9:30～10:30	
		やさしい筋トレ教室②	15名	10:40～11:40	
		からだイキイキ体操	35名	10:45～11:45	
		二十四式太極拳(火)	35名	13:00～14:00	
		ピラティス(火)13:00-	20名	13:00～14:00	
		ピラティス(火)19:15-	35名	19:15～20:15	
水	1/7～3/25	ゆるゆらストレッチ体操	35名	9:30～10:30	<回数> <b>全11回</b>  <受講料> ※1教室につき <b>★正規受講料</b> <b>8,250円</b> (税込)
		リンパコンディショニング	20名	10:30～11:30	
		癒しのナイトヨガ	35名	19:15～20:15	
木	1/8～3/19	健康バランス体操	35名	9:30～10:30	
		リラックスポール&ステップエクササイズ	30名	10:45～11:45	
		お仕事帰りのバーベルフィットネス(木)	30名	19:15～20:15	
金	1/9～3/27	ステップ ex&バーベル	30名	13:00～14:00	<回数> <b>全10回</b>  <受講料> ※1教室につき <b>★正規受講料</b> <b>6,600円</b> (税込)
		ZUMBA(金)	35名	19:15～20:15	
土	1/10～3/21	健美操	35名	9:30～10:30	
		ソフトヨガ	35名	12:30～13:30	
		★ZUMBA(土)	35名	16:30～17:30	
日	1/11～3/22	★ストレッチ&ヨガ	35名	10:00～11:00	

★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。

## 【こども対象教室】 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
金	1/9～3/13	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> <b>全10回</b>  <受講料> ※1教室につき <b>★正規受講料</b> <b>6,500円</b> (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4期 <1月～3月>

回数:全11回

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	1/13～3/24	ひざ腰すこやか体操教室(火)	35名	14:15～15:45	11,550円	9,350円
木	1/8～3/19	高齢者のための体力づくり教室	20名	9:30～11:00	10,450円	8,250円
		フレイル予防運動教室	20名	13:30～14:30	9,350円	7,150円
金	1/9～3/27	ひざ腰すこやか体操教室(金)	35名	9:30～11:00	11,550円	9,350円
		膝げんき体操教室(金)AM	20名	10:00～11:30	11,550円	9,350円
		膝げんき体操教室(金)PM	20名	13:30～15:00	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	1/10～3/21	高齢者のための筋トレ教室(土)②	10名	14:30～15:45	10,450円	8,250円

## 【メディカルフィットネス】※健康度測定の受診が必須の教室

曜日	開催期間	教室名	定 員	時 間	回数・受講料
火	1/13~3/17	リハビリ専門家の運動機能改善教室(火)	5名	18:30~19:30	〈全10回〉 13,500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」チラシをご覧いただくな、当センターまでお問い合わせください。

### ●○追加教室お申込み方法○●

(1)館 内 申 込 用 紙

(2)T E L ☎(011)562-8700

(3)F A X ☎(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)



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

### <健康講座について>

講話 30分  
+  
運動 30分

◇管理栄養士 & 運動指導員による健康講座◇

### 脂質異常症予防のための食べ方のコツ

～脂質異常症って何？脂質異常症のタイプと改善のポイントを学ぼう！～

◇日 時 令和8年1月22日(木) 11:30~12:30

◇会 場 中央健康づくりセンター(受付:4階、会場:5階)

◇定 員 15名 (先着順)

◇受 講 料 500円(税込) ※施設利用料は別途必要です

◇申込期間 12月23日(火)9:30~ ※定員になり次第締め切り



○お申込み方法や詳細については当センターまでお問い合わせください。

※別途、施設利用料が必要です。

# <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・血液型検査など  
各種オプション(有料)の追加も可能です

1月の健診日 : 6日・13日・20日・27日 火曜日

ご予約受付中です。

お電話(☎562-8700)または3階健診フロアにてご予約ください。



2月の健診日 : 3日・10日・17日・24日 火曜日

WEB 申込み : 1/13(火)~1/19(月)

電話 申込み : 1/21(水)9 時~



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

詳しくは[こちら](#)

## 体力測定

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:1/25(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。お電話または直接ご来館にてお申し込みください。

## 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

