

## 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：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		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	
	17:35-18:05 コンディショニング 担当：つがわ 2/3 こづか	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	
夜間	18:15-19:00 エンジョイエアロ45 担当：つがわ 2/3 こづか	18:00-19:00 かんたんエアロ& 筋トレ60 担当：ぬかや 2/18 みかみ	18:15-19:00 エンジョイエアロ45 担当：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	2/7	2/14	2/21	2/28	
30分集中筋トレ	みかみ	つがわ	きしベ	しゅうどり	
エンジョイエアロ& リラックスポール60	みかみ	つがわ	きしベ	こづか	
日曜日・祝日	2/1	2/8	2/11	2/15	2/22
かんたんエアロ& リラックスポール60	つがわ	おんだ	こづか	さとう	みかみ

## < 施設のご利用について >

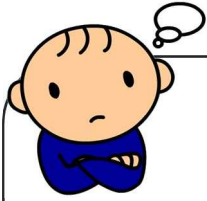
### ～施設ご利用の際に必要なもの～

- 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

# <教室 1 回体験のご案内 >



気になる教室がある方に……

1回体験してみませんか？

- ・申込方法:お電話または直接ご来館にてお申込みください。
- ・1教室につき1回の体験ができます。

※別途施設利用料が必要です



**体験料**  
**1 回 500 円**

## 【運動教室】～専門講師による教室～

曜日	時 間	教室名
火	9:30～10:30	やさしい筋トレ教室①
	9:30～10:30	ゆるっと健康体操
	10:45～11:45	からだイキイキ体操
	13:00～14:00	二十四式太極拳(火)
	13:00～14:00	ピラティス(火) 13:00
	19:15～20:15	ピラティス(火) 19:15
水	9:30～10:30	ゆるゆらストレッチ体操
	10:30～11:30	リンパコンディショニング
	18:00～19:00	バレエ講師の美姿勢ストレッチ
	19:15～20:15	癒しのナイトヨーガ
木	9:30～10:30	健康バランス体操
	10:45～11:45	リラクスポール&ステップエクササイズ
	19:15～20:15	お仕事帰りのバーベルフィットネス(木)
金	13:00～14:00	ステップex&バーベル
	19:15～20:15	ZUMBA(金)
土	9:30～10:30	健美操
	11:00～12:00	ステップエクササイズ
	12:30～13:30	ソフトヨガ
	16:30～17:30	ZUMBA(土)

【健康サポート教室】～健康づくりセンターの指導員が担当する教室～

曜日	時 間	教室名
火	14:15～15:45	ひざ腰すこやか体操教室(火)
水	14:30～15:45	高齢者のための筋トレ教室(水)②
木	9:30～11:00	高齢者のための体力づくり教室
	13:00～14:15	高齢者のための筋トレ教室(木)①
	13:30～15:00	膝げんき体操教室(木)
	13:30～14:30	フレイル予防運動教室
金	9:30～11:00	ひざ腰すこやか体操教室(金)
	10:00～11:30	膝げんき体操教室(金)AM
	13:30～15:00	膝げんき体操教室(金)PM
	14:15～15:45	腰痛予防運動教室

【厚別体育館】～健康づくりセンターの指導員が担当する教室～

曜日	時 間	教室名
火	10:15～11:15	ひざの運動教室②

○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か、当センターまでお問い合わせください。

## <健康講座について>

◇保健師 & 運動指導員による健康講座◇

### よりよい睡眠のために

なぜ睡眠が大切なのか？睡眠の問題が慢性化するとどうなるのか？

よりよい睡眠をとるための知識を学びませんか？

◇日 時 令和8年2月19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 1月20日(火)9:30～ ※定員になり次第締め切り

講話 30分  
+  
運動 30分



○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

2 月の健診日 : 3 日・10 日・17 日・24 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。

3 月の健診日 : 3 日・24 日・31 日 火曜日

WEB 申込み : 2/12(木)~2/18(水)

電話 申込み : 2/20(金)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

3 月限定

健診日を拡大!!

13 日(金)、14 日(土)午後  
15 日(日)午前

3 月の「女性の健康づくり推進週間(3/1~3/8)」にちなみ、いつもは火曜日だけの健診を金・土・日も特別に実施。平日はお忙しい方も、この機会にぜひご予約ください!

## 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:3/29(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

