令和8年度【更新日:2026.2.20】

SASPO

中央健康づくりセンター　教室タイムスケジュール

火

運動フロア	研修室	多目的室
ゆるっと健康体操 9:30-10:30 遠藤 美枝	やさしい筋トレ教室① 9:30-10:30 加藤 麻美	膝げんき体操教室 10:00-11:30
定員:35名	定員:15名	定員:20名
からだイキイキ体操 10:45-11:45 平川 あゆみ	やさしい筋トレ教室② 10:40-11:40 加藤 麻美	
定員:35名	定員:15名	
かんたんエアロ ★ 12:00-12:45		
	リハビリ専門家の体力回復教室 12:45-14:15	
二十四式太極拳 13:00-14:00 中坪 栄子		ピラティス 13:00-14:00 東 千春
定員:35名	定員:11名	定員:20名
ひざ腰すこやか体操教室 14:15-15:45	高齢者のための筋トレ教室 14:30-15:45	
定員:35名		
コンディショニング30 ★ 17:35-18:05	定員:10名	
エンジョイエアロ45 ★ 18:15-19:00	リハビリ専門家の運動機能改善教室 18:30-19:30 理学療法士 かとう	
ピラティス 19:15-20:15 網野 晴子	定員:5名	お仕事帰りのバーベルフィットネス 19:00-20:00 中野 良信
定員:35名		定員:15名

水

運動フロア	研修室	多目的室
ゆるゆらストレッチ体操 9:30-10:30 竹内 由佳	膝げんき体操教室 10:00-11:30	
定員:35名	定員:10名	リンパコンディショニング 10:30-11:30 宮本 留美子
かんたんエアロ&ストレッチ60 ★ 10:45-11:45		定員:20名
やさしいピラティス 12:00-13:00 宮本 留美子		
定員:35名		
二十四式太極拳 13:30-14:30 中坪 栄子	高齢者のための筋トレ教室① 13:00-14:15	ヨーガPLUS体質改善 13:00-14:00 平川 あゆみ
定員:35名	定員:10名	定員:20名
筋トレ&ストレッチ30 ★ 14:15-15:15	高齢者のための筋トレ教室② 14:30-15:45	
かんたんエアロ&筋トレ60 ★ 18:00-19:00	定員:10名	バレエ講師の美姿勢ストレッチ 18:00-19:00 東 千春
		定員:20名
癒しのナイトヨーガ 19:15-20:15 福原 香子		ピラティス 19:15-20:15 東 千春
定員:35名		定員:20名

木

運動フロア	研修室	多目的室
健康バランス体操 9:30-10:30 竹内 由佳		高齢者のための体力づくり教室① 9:30-11:00
定員:35名	リハビリ専門家の体力回復教室 10:30-12:00	定員:20名
ステップ&ボディコンディショニング 10:45-11:45 賀数 久美子		
定員:30名	定員:11名	体らくらく筋トレ&ストレッチ教室 12:10-13:10 賀数 久美子
エンジョイエアロ45 ★ 12:15-13:00		定員:20名
膝げんき体操教室 13:30-15:00	高齢者のための筋トレ教室① 13:00-14:15	高齢者のためのフレイル予防教室 13:30-14:30
定員:35名	定員:10名	定員:20名
コンディショニング30 ★ 17:35-18:05	高齢者のための筋トレ教室② 14:30-15:45	
エンジョイエアロ45 ★ 18:15-19:00	定員:10名	
お仕事帰りのバーベルフィットネス 19:15-20:15 Kimihiko		
定員:30名		

金

運動フロア	研修室	多目的室
ひざ腰すこやか体操教室 9:30-11:00	高齢者のための筋トレ教室① 9:30-10:45	膝げんき体操教室 10:00-11:30
定員:35名	定員:10名	定員:20名
かんたんエアロ&筋トレ60 ★ 11:15-12:15	高齢者のための筋トレ教室① 11:00-12:15	
	定員:10名	
ステップ&exバーベル 13:00-14:00 逢坂 明美	リハビリ専門家の体力回復教室 12:45-14:15	
定員:30名	定員:11名	膝げんき体操教室 13:30-15:00
腰痛予防運動教室 14:15-15:45		定員:20名
定員:35名		
キッズジャズヒップホップ 16:00-17:00 満藤 弘		
ジュニアジャズヒップホップ 17:05-18:05 満藤 弘		ピラティス① 18:00−19:00 東 千春
定員:24名		定員:20名
ZUMBA 19:15-20:15 MEGUMI		ピラティス② 19:15−20:15 東 千春
定員:35名		定員:20名

土

運動フロア	研修室	多目的室
健美操 9:30-10:30 高野 里香		ヨーガPLUS体質改善 9:45-10:45 平川 あゆみ
定員:35名	リハビリ専門家の体力回復教室 10:30-12:00	定員:20名
ステップエクササイズ 11:00-12:00 賀数 久美子		棒体操とバランスボール 11:00-12:00 平川 あゆみ
定員:30名	定員:11名	定員:20名
土曜のゆったりヨガ 12:30-13:30 石澤 美樹		
定員:35名		
30分集中筋トレ ★ 13:45-14:15	高齢者のための筋トレ教室① 13:00-14:15	股関節痛予防運動教室 13:00-14:30
	定員:10名	定員:20名
エンジョイエアロ&リラックスボール60 ★ 14:30-15:30	高齢者のための筋トレ教室② 14:30-15:45	
		ソフトヨガ 15:30-16:30 嶺 努
ZUMBA 16:30-17:30 Mackey	定員:10名	定員:20名
定員:35名		

日

運動フロア
ストレッチ&ヨガ 10:00−11:00 福原 香子
定員:35名
かんたんエアロ&リラックスボール60 ★ 11:30-12:30

お申込方法

★がついてるプログラムは施設利用料のみで参加できる「自由参加プログラム」になります。(事前のお申込は必要ありません)
★以外の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。
お申込み期間中にWEB・電話・窓口・FAXのいずれかでお申込みください。
詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

申込期間のご案内

期	開講期間(回数:約12回)	申込期間
第1期	4月～6月	3月1日～14日
第2期	7月～9月	6月1日～14日
第3期	10月～12月	9月1日～14日
第4期	1月～3月	12月1日～14日

スポーツ・フィットネス教室ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に満していないスポーツ・フィットネス教室を各教室１回のみ体験することができます。

教室の費用はどんなふう？　続けられるかしら？　ぜひ一度、体験してください！※ご見学のみの場合は無料です。

体験方法

①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
②空きがあるか電話後、直近の教室案内日（体験可能日）をご案内いたします。
③必要事項をお問いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ、当日にお支払いください。
※受付締切日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は体験料が半額となります。

LINE ＼ 友だち登録お待ちしております ／

教室・イベント情報 Instagram ＼フォローお待ちしております／

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

人生に、スポーツを。SASPO