

中央健康づくりセンター利用案内

2026

3月

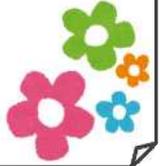
利用料金・利用時間のご案内

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** 9:00～20:30 **日・祝** 9:00～18:00

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 3/31 しゅうどり		12:15-13:00 エンジョイエアロ45 担当:きしべ		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 3/10 みかみ 3/31 みかみ	14:45-15:15 筋トレ& ストレッチ 30 担当:くぼた	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 3/10 みかみ 3/31 みかみ	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	<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	3/7	3/14	3/21	3/28		
30分集中筋トレ	ながはま	つがわ	きしべ	さとう		
エンジョイエアロ& リラクスポール60	ながはま	つがわ	きしべ	さとう		
日曜日・祝日	3/1	3/8	3/15	3/20	3/22	3/29
かんたんエアロ& リラクスポール60	みかみ	くぼた	たかはし	つがわ	しゅうどり	きしべ

< 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

教室受講者募集のご案内

【運動教室】令和8年度 第1期 <4月～6月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数	受講料	
						一般	健診割
火	4/7～6/23	ゆるっと健康体操	35名	9:30～10:30	11	8,250	6,600
	4/7～6/30	やさしい筋トレ教室①	15名	9:30～10:30	12	9,000	7,200
		やさしい筋トレ教室②	15名	10:40～11:40			
	4/7～6/23	からだイキイキ体操	35名	10:45～11:45	11	8,250	6,600
	4/7～6/30	二十四式太極拳(火)	35名	13:00～14:00	12	9,000	7,200
		ピラティス(火)13:00-	20名	13:00～14:00			
		★お仕事帰りのバーベルフィットネス(火)	15名	19:00～20:00			
ピラティス(火)19:15-		35名	19:15～20:15				
水	4/1～6/24	ゆるゆらストレッチ体操	35名	9:30～10:30	11	8,250	6,600
		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			
		二十四式太極拳(水)	35名	13:30～14:30			
		ヨーガ PLUS 体質改善(水)	20名	13:00～14:00			
	4/8～6/24	バレエ講師の美姿勢ストレッチ	20名	18:00～19:00	10	7,500	6,000
		ピラティス(水)	20名	19:15～20:15			
4/1～6/24	癒しのナイトヨーガ	35名	19:15～20:15	11	8,250	6,600	
木	4/16～6/25	健康バランス体操	35名	9:30～10:30	10	7,500	6,000
	4/2～6/25	ステップ&ボディコンディショニング	30名	10:45～11:45	12	9,000	7,200
		体らくらく筋トレ&ストレッチ教室	20名	12:10～13:10			
		お仕事帰りのバーベルフィットネス(木)	30名	19:15～20:15			
金	4/3～6/26	ステップ ex&バーベル	30名	13:00～14:00	12	9,000	7,200
	4/10～6/26	★ピラティス(金)①	20名	18:00～19:00	11	8,250	6,600
		★ピラティス(金)②	20名	19:15～20:15			
	4/3～6/26	ZUMBA(金)	35名	19:15～20:15	12	9,000	7,200
土	4/4～6/20	ヨーガ PLUS 体質改善(土)	20名	9:45～10:45	11	8,250	6,600
		棒体操とバランスボール	20名	11:00～12:00			
		健美操	35名	9:30～10:30			
	4/4～6/27	ステップエクササイズ	30名	11:00～12:00	12	9,000	7,200
	4/18～6/27	土曜のゆったりヨガ	35名	12:30～13:30	10	7,500	6,000
	4/11～6/27	ソフトヨガ	20名	15:30～16:30	11	8,250	6,600
	4/4～6/27	★ZUMBA(土)	35名	16:30～17:30	12	9,000	7,200
	日	4/12～6/28	★ストレッチ&ヨガ	35名	10:00～11:00	11	8,250

★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。

※「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。

【こども対象教室】 第1期<4月～9月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
金	4/10～9/25	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23回 <受講料> 14,950円(税込)
		ジュニアジャズヒップホップ ※小3～中3対象		17:05～18:05	

【健康サポート教室】令和8年度 第1期 <4月～6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	4/7～6/23	膝げんき体操教室(火)	20名	10:00～11:30	11,550円	9,350円
		ひざ腰すこやか体操教室(火)	35名	14:15～15:45	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室(火)	10名	14:30～15:45	10,450円	8,250円
水	4/8～7/1	膝げんき体操教室(水)	10名	10:00～11:30	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室(水)①	10名	13:00～14:15	10,450円	8,250円
		高齢者のための筋トレ教室(水)②	10名	14:30～15:45	10,450円	8,250円
木	4/9～6/25	高齢者のための体力づくり教室	20名	9:30～11:00	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室(木)①	10名	13:00～14:15	10,450円	8,250円
		膝げんき体操教室(木)	35名	13:30～15:00	11,550円	9,350円
		高齢者のための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(木)②	10名	14:30～15:45	10,450円	8,250円
金	4/10～6/26	ひざ腰すこやか体操教室(金)	35名	9:30～11:00	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室(金)①	10名	9:30～10:45	10,450円	8,250円
		膝げんき体操教室(金)AM	20名	10:00～11:30	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室(金)②	10名	11:00～12:15	10,450円	8,250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	4/11～6/27	高齢者のための筋トレ教室(土)①	10名	13:00～14:15	10,450円	8,250円
		股関節痛予防運動教室	20名	13:00～14:30	11,550円	9,350円
		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】※健康度測定を受診が必須の教室

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	4/7～6/23	リハビリ専門家の体力回復教室(火)	11名	12:45～14:15	〈全11回〉 11,550円
	4/7～6/16	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
木	4/9～6/25	リハビリ専門家の体力回復教室 (木)・(金)・(土)	11名	10:30～12:00	〈全11回〉 11,550円
金	4/10～6/26		11名	13:30～15:00	
土	4/11～6/27		11名	10:30～12:00	

○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。

●○お申込み方法○●

(1)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)

(2)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)

(3)はがき (4)FAX (011)562-2130

※はがき、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



<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

3月の健診日: 3日・24日・31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。



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♪

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!

4月の健診日: 7日・14日・21日・28日 火曜日

詳しくはこちら



●WEB申込み: 3/11(水)~3/17(火) ●電話申込み: 3/19(木)9時~

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



中央健康づくりセンターへお越しの皆さまへ(アクセスご案内)

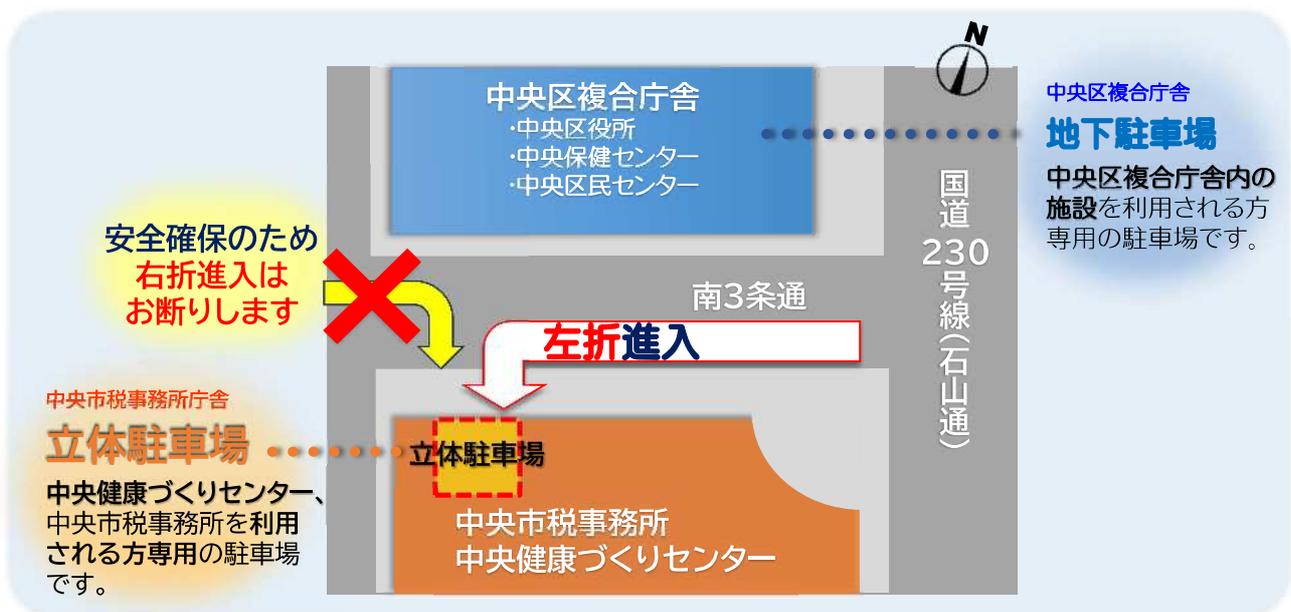
公共交通機関をご利用の方

地下鉄	市電	バス
東西線「西11丁目」駅 出口2番から南へ徒歩約5分(約350m)	「中央区役所前」電停 南へ徒歩約4分(約300m)	●じょうてつバス 【真駒内線】「中央区役所前」 【定山溪線・藻岩線】「南6条西11丁目」 ●JR北海道バス 【啓明線】「中央区役所前」

自動車をご利用の方

中央市税事務所庁舎内**立体駐車場**をご利用ください。

係員から渡される駐車券をご利用の受付窓口へご提示ください(ご利用時間内無料)。



●立体駐車場を利用される際の注意事項

駐車場はタワーパーキング(循環式)となっており、出庫車両を優先するため、入庫の際に若干お待ちいただく場合があります。また、収容されているカゴの位置により出入庫の順序が入れ替わることがありますのであらかじめご了承ください。

入庫できる車両の制限

- *全高1900mmまで
 - *全幅1900mmまで
 - *全長5000mmまで
 - *最低地上高1100mm以上
 - *重量1900kg以下
- (サイズ確認のため、車検証などを確認させていただく場合があります)

なお、駐車施設の構造上(循環式カゴ型)、ハイルーフ車や格納できないドアミラー、大型のスポイラーやアンダーミラーなどの装着車、ルーフレール、背面タイヤケースなどの積載物によっては、車検証などでの車両寸法内であっても、車体を傷付ける恐れや保管場所内で接触する恐れのある場合、入庫をお断りすることがあります。

規程の車両寸法を超えるお車でお越しの際は、近隣の時間貸駐車場(有料)をご利用ください。

駐車できるスペースには限りがありますので、お越しの際は公共交通機関のご利用にご協力ください。

健康度測定

健康づくりを本格的に始めたいと思ったら…

生活習慣病や要介護状態となるおそれの高い方、障がいのある方など健康づくりの支援が特に必要な方は、**施設利用料が免除または減額**になります。

健康度測定は、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実践することを目的に、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などを行います。

※詳細は裏面をご覧ください。

健康度測定を受けると…

!!
ご自身の健康状態を確認することができます！
健康状態や体力に合わせて健康づくりに取り組める！

安心 安全 効果的

健診・測定の結果に基づき
**運動メニューを作成
個別運動指導**

中央健康づくりセンター
西健康づくりセンター
東健康づくりセンター

利用しやすい施設で運動継続!!

医師・保健師・管理栄養士・理学療法士・健康運動指導士などの専門スタッフがあなたに合った健康づくりプログラムをご提案します

健診の内容

血液検査	運動時の血圧
総合問診	尿検査
身体計測	安静時心電図
血圧	運動負荷心電図
	体力測定
	食生活分析
	総合指導

3つのコースからお選びいただけます

1

- 受診日より6か月以内の**血液検査の結果**をお持ちの方
- 特定保健指導**を受けている方、もしくは終了後2か月以内の方は…

簡易コース 3,000円

血液検査結果などの持参が必要となります。

- ① 水・木・金・土曜日 8:45～12:00頃まで
※追加検査がある場合の結果説明は午後からです。
- ② 火・木・土曜日 13:00～15:30頃まで

2

特定健康診査の**受診券**をお持ちの方は…

特定簡易コース 3,500円～

40歳以上で特定健診受診券を持参できる方が対象です。

「特定健診」と「簡易コース」を同時に行うコースです。
(料金は、特定健診の自己負担額により異なります。)

水・木・金・土曜日 8:45～15:00頃まで

3

一般コース 8,000円

午前中に健康診断と体力測定を実施し、午後から結果説明を行います。

水・木・金・土曜日 8:45～15:00頃まで

簡易コースに必要な検査項目

- a. LDLコレステロール
- b. HDLコレステロール
- c. 中性脂肪
- d. 血糖値
- e. HbA1c
- f. GOT (AST)
- g. GPT (ALT)
- h. γ-GTP
- i. 尿酸
- j. クレアチニン
- k. 白血球
- l. 赤血球
- m. ヘモグロビン (血色素)
- n. ヘマトクリット

a～eは必須項目です

d・eどちらか1項目

不足している場合、**f～n**の項目が不足している場合、追加検査が可能です

※別途追加料金がかります

お申込み方法 (事前予約制)

電話または**ご来館**にてお申し込みください。

※**簡易コース、特定簡易コース**をご予約の際は…
必要項目等を確認させていただきますので次のものをご準備ください。

- 簡易コース：**6か月以内の健診・血液検査の結果**
- 特定簡易コース：**特定健診受診券、健康保険証**

健診・相談の申込み、お問い合わせ

中央健康づくりセンター (3F健診フロア)
TEL(011)562-8700 FAX(011)562-2130
■ 9:00～16:45 (日・月・祝・年末年始除く)