# 中央健康づくりセンター利用案内

2026 12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28 日～1月 4 日）



## ＜年末年始の営業について＞ 12/28(月)～1/4(月)は休館となります。

## 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<br>**かんたんエアロ＆ストレッチ60**<br>担当：たかはし | | 11:15-12:15<br>**かんたんエアロ＆筋トレ60**<br>担当：みかみ | | 11:30-12:30<br>**かんたんエアロ＆リラックスポール60**<br>担当：交代制 |
| 午後 | 12:00-12:45<br>**かんたんエアロ45**<br>担当：みかみ | | 12:15-13:05<br>**エンジョイエアロ50**<br>担当：はせがわ | | 13:45-14:15<br>**みんなで筋トレ 30**<br>担当：交代制 | **【年末年始のご案内】**<br>○12/27(日)<br>通常営業<br>(9:00～18:00)<br>●12/28(月)～1/4(月)<br>年末年始休館<br>○1/5(火)<br>通常営業<br>(9:00～20:30) |
| 午後 | 17:35-18:05<br>**コンディショニング 30**<br>担当：くぼた | 14:45-15:15<br>**みんなで筋トレ 30**<br>担当：はせがわ<br>12/9 みかみ | 17:35-18:05<br>**コンディショニング 30**<br>担当：みかみ<br>12/24 くぼた | | 14:30-15:30<br>**エンジョイエアロ＆リラックスポール60**<br>担当：交代制 | |
| 夜間 | 18:15-19:00<br>**シェイプアップエアロ45**<br>担当：くぼた | 18:00-19:00<br>**かんたんエアロ＆筋トレ60**<br>担当：はせがわ | 18:15-19:00<br>**エンジョイエアロ45**<br>担当：みかみ<br>12/24 くぼた | **<あらかじめご了承ください>**<br>●プログラム担当者が変更になる場合がございます。<br>●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 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | 12/26 |
|---|---|---|---|---|
| **みんなで筋トレ 30** | はせがわ | はせがわ | みかみ | くぼた |
| **エンジョイエアロ＆リラックスポール60** | くぼた | はせがわ | みかみ | くぼた |
| **日曜日・祝日** | 12/6 | 12/13 | 12/20 | 12/27 |
| **かんたんエアロ＆リラックスポール60** | みかみ | くぼた | たかはし | はせがわ |

## ＜ 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。

# ＜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歳～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。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

**12 月の健診日 ： 1 日・8 日・15 日・22 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。

**1 月の健診日 ： 5 日・12 日・19 日・26 日 火曜日**

WEB 申込み ： 12/11（金）～12/17（木）

電話 申込み ： 12/19（土）9 時～

詳しくはこちら



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♪

## 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**:**1/31（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・体脂肪率・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/


●**駐車場のご利用について ご利用時間：8:30～21:00**

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



# 教室受講者募集のご案内

## 【運動教室】令和８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(税込) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 正規受講料 | 健康度測定受診割引 |
| 火 | 1/5～3/23 | やさしい筋トレ教室① | 15名 | 9:30～10:30 | 11 | 8,250円 | 6,600円 |
| | | やさしい筋トレ教室② | | 10:40～11:40 | | | |
| | 1/5～3/30 | ゆるっと健康体操 | 35名 | 9:30～10:30 | 12 | 9,000円 | 7,200円 |
| | 1/5～3/23 | からだイキイキ体操 | 35名 | 10:45～11:45 | 11 | 8,250円 | 6,600円 |
| | 1/5～3/30 | 二十四式太極拳(火) | 40名 | 13:00～14:00 | 12 | 9,000円 | 7,200円 |
| | 1/5～3/23 | ピラティス(火)13:00- | 20名 | 13:00～14:00 | 11 | 8,250円 | 6,600円 |
| | 1/5～3/30 | ピラティス(火)19:15- | 35名 | 19:15～20:15 | 12 | 9,000円 | 7,200円 |
| 水 | 1/6～3/24 | ゆるゆらストレッチ体操 | 35名 | 9:30～10:30 | 12 | 9,000円 | 7,200円 |
| | | 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 | 40名 | 12:00～13:00 | | | |
| | 1/6～3/31 | 二十四式太極拳(水) | 40名 | 13:30～14:30 | 13 | 9,750円 | 7,800円 |
| | 1/6～3/24 | ヨーガ PLUS 体質改善(水) | 20名 | 13:00～14:00 | 12 | 9,000円 | 7,200円 |
| | 1/6～3/24 | バレエ講師の美姿勢ストレッチ | 20名 | 18:00～19:00 | 12 | 9,000円 | 7,200円 |
| | | ピラティス(水) | 45名 | 19:15～20:15 | | | |
| | 1/6～3/31 | 癒しのナイトヨーガ | 15名 | 19:15～20:15 | 13 | 9,750円 | 7,800円 |
| 木 | 1/7～3/25 | 健康バランス体操 | 35名 | 9:30～10:30 | 11 | 8,250円 | 6,600円 |
| | | ステップ＆ボディコンディショニング | 30名 | 10:45～11:45 | | | |
| | | 脳活+健康体操 | 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 | 1/8～3/26 | ステップ ex＆バーベル | 30名 | 13:00～14:00 | 12 | 9,000円 | 7,200円 |
| | | ピラティス(金) | 20名 | 18:00～19:00 | | | |
| | 1/15～3/26 | ZUMBA(金) | 35名 | 19:15～20:15 | 11 | 8,250円 | 6,600円 |
| 土 | 1/9～3/27 | ヨーガ PLUS 体質改善(土) | 20名 | 9:45～10:45 | 12 | 9,000円 | 7,200円 |
| | | 棒体操とバランスボール | 20名 | 11:00～12:00 | | | |
| | 1/9～3/20 | 健美操 | 35名 | 9:30～10:30 | 11 | 8,250円 | 6,600円 |
| | 1/9～3/27 | ステップエクササイズ | 30名 | 11:00～12:00 | 12 | 9,000円 | 7,200円 |
| | | 土曜のゆったりヨガ | 35名 | 12:30～13:30 | | | |
| | | ソフトヨガ | 20名 | 15:15～16:15 | | | |

## ●○お申込み方法○●

**お申込み期間**

**12/1(火)～12/14(月)まで**

※定員をこえるお申し込みがあった場合は 12/15(火)9:00 抽選を行います。

(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(ﾌﾘｶﾞﾅ)　④生年月日　⑤年齢　⑥性別　⑦住所　⑧電話番号



## 【こども対象教室】第２期<10月～R9年３月>

| 曜日 | 開催期間 | 教室名 | 定　員 | 時　間 | 回数・受講料 |
|---|---|---|---|---|---|
| 金 | 1/8～3/26 | キッズジャズヒップホップ<br>※4歳～小3対象 | 24名 | 16:00～17:00 | <回　数><br>全12回<br><受講料><br>7,800円(税込) |
| | | ジュニアジャズヒップホップ<br>※小3～中3対象 | | 17:05～18:05 | |

※こども対象教室のお申込み方法は、窓口・はがき・FAX・TELのみになります。

## 【健康サポート教室】令和８年度　第４期　<1月～3月>　　回数:全11回

| 曜日 | 開催期間<br>(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<br>受診割引 |
| 火 | 1/12～3/30 | 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 |
| 水 | 1/13～3/24 | 膝げんき体操教室～基礎～(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 | 1/7～3/25 | 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 | 1/8～3/19 | 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 | 1/9～3/20 | 股関節痛予防運動教室 | 20名 | 12:30～14:00 | 11,550円 | 9,350円 |
| | | 高齢者のための筋トレ教室(土) | 10名 | 13:30～14:45 | 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、WEBでのお申込みは不可です。

| 曜日 | 開催期間 | 教室名 | 定　員 | 時　間 | 回数・受講料 |
|---|---|---|---|---|---|
| 火 | 1/19～3/30 | リハビリ専門家の体力回復教室(火) | 11名 | 13:30～15:00 | 〈全10回〉<br>10,500円 |
| | | リハビリ専門家のアフターリハ教室(火) | 10名 | 15:15～16:15 | |
| | 1/12～3/23 | 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〉<br>13,500円 |
| 木 | 1/7～3/25 | リハビリ専門家の体力回復教室(木) | 11名 | 10:30～12:00 | 〈全11回〉<br>11,550円 |
| 金 | 1/8～3/19 | リハビリ専門家の体力回復教室(金) | 11名 | ①12:30～14:00 | |
| | | | | ②14:15～15:45 | |
| 土 | 1/16～3/20 | リハビリ専門家の体力回復教室(土) | 11名 | 10:00～11:30 | 〈全10回〉<br>10,500円 |
| | | リハビリ専門家の股関節の機能改善教室 | 11名 | 11:45～13:00 | |

〇各教室は参加の都度、施設利用料が必要です。

〇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か、当センターまでお問い合わせください。

※「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。