

# 年末年始のご利用について

12月29日(日)～1月2日(木) 休館

1月3日(金) 9:30～17:00 年始特別開館

特別自由参加プログラム

「新春！エンジョイエアロ60」

時間：11:00～12:00

担当：いちおか



年初めの運動は西健康づくりセンターへ！  
皆様のご来館をお待ちしております。



1月4日(土)～ 通常開館

## お問い合わせ

### 札幌市西健康づくりセンター

〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

電話 (011) 618-8700

FAX (011) 618-8704

ホームページ <http://www.shsf.jp/>

教室申込用Eメールアドレス [west-school@shsf.jp](mailto:west-school@shsf.jp)



札幌市健康づくりセンター指定管理者



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

<http://www.shsf.jp>

# 西健康づくりセンター利用案内

2019  
**12月**

## 利用料金・利用時間のご案内

利用料金：390円/1回 ●回数券(6枚綴りで1,950円★1枚分お得！)

利用時間：火・木 9:30～21:00 水・金・土 9:30～20:30 日・祝 9:30～18:00

※いずれも開館時間・受付開始時間は9:00です。

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) 1月3日(金)は年始特別開館！

住所：〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 電話(011)-618-8700 FAX(011)-618-8704

## 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	
午前	11:00-11:50 かたんエアロ 担当：しゅうどり 12/10 いちおか	11:00-11:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	11:00-11:45 エンジョイエアロ 担当：いちおか	11:00-11:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	11:00-11:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	10:00-10:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	
午後	 13:00-13:45 エンジョイエアロ 担当：ながはま 12/11,25 さとう	13:30-13:50 ウォーキング講習 ※3階ウォーキングデッキ		12:15-12:45 らく楽筋トレ 担当：いがらし	 11:00-11:50 かたんエアロ 担当：交代制		
	13:30-14:10 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	プログラム担当者が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。			13:00-13:50 かたんエアロ 担当：いがらし	13:00-13:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	13:00-13:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映
	14:10-15:00 脂肪燃焼エアロ 担当：くぼた	14:00-14:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	14:00-14:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	14:00-14:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	14:15-15:00 エンジョイエアロ 担当：交代制	14:00-14:30 らく楽ストレッチ 担当：交代制	
夜間	18:00～18:30 らく楽リズム 担当：さとう		17:00-17:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映		スタジオプログラムはお客様の安全を考慮し、開始後10分以降は入室をお断りしております。あらかじめご了承ください。		
	18:40-19:25 エンジョイエアロ 担当：いがらし	18:20-19:10 脂肪燃焼エアロ 担当：さとう 12/11,25 ながはま	18:00-18:50 かたんエアロ 担当：ながはま	18:15-19:00 エンジョイエアロ 担当：いちおか	祝日も実施します！ ※夜間のプログラムはお休みです。		

◀ 土・日曜日の自由参加プログラム担当者予定 ▶ ※担当者が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

	土曜日	12/7	12/14	12/21	12/28
	エンジョイエアロ	しゅうどり	さとう	ながはま	いがらし
	日曜日	12/1	12/8	12/15	12/22
午前	かたんエアロ	ながはま	さとう	くぼた	いがらし
午後	らく楽ストレッチ	くぼた	しゅうどり	いちおか	さとう

# 1 月期 健康サポート教室受講者募集のご案内！

教室名&内容	開催日程等	定員	受講料
<b>高齢者のための筋トレ 8 名教室</b> (火・水・金・土)  4 種の筋力トレーニング機器のほか、ダンベルやチューブを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います。	火曜日 期間：1/7～3/31 ※2/11 はお休み 時間：①13：15～14：15 ②14：45～15：45 水曜日 期間：12/25～3/18 ※1/1 はお休み 時間：①9：45～10：45 ②11：15～12：15 金曜日 期間：12/27～3/27 ※1/3、3/20 はお休み 時間：①13：15～14：15 ②14：45～15：45 土曜日 期間：1/4～3/21 時間：①9：45～10：45 ②11：15～12：15 回数：各曜日週 1 回で全 12 回 対象：65 歳以上で筋力の衰えが気になる、 運動に支障がない方	各曜日 8 名	各 8,710 円
<b>初めての筋活教室</b> 「筋トレに興味はあるけど、正しいやり方がわからない」「筋トレをやってはみたけど一人じゃなかなか続かない」そんなあなたのための教室です！初めての筋活はじめてみましょう！	期間：1/7～3/31 ※2/11 はお休み 時間：15：15～16：15 回数：全 12 回（毎週火曜日） 対象：運動に支障がない方（18 歳以上）	35 名	5,150 円
<b>高齢者のための体力づくり教室</b> 高齢者の体力の維持・向上を目的とした筋力トレーニングやストレッチなどを行う教室です。	期間：12/25～3/18 ※1/1 はお休み 時間：14：00～15：00 回数：全 12 回（毎週水曜日） 対象：体力の低下が気になる方（65 歳以上）	40 名	5,020 円
<b>サルコペニア予防教室</b> 簡単な筋力トレーニングを行い、サルコペニア（筋肉減少症）を予防しましょう。	日程：12/25～3/18 ※1/1 はお休み 時間：15：15～16：15 回数：全 12 回（毎週水曜日） 対象：筋力低下が気になる方	35 名	5,150 円
<b>高齢者のための筋トレ教室</b> (午前・お昼・午後) 高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした筋トレマシンを使用したトレーニングを行う教室です。	期間：12/26～3/19 ※1/2 はお休み 時間：10：00～11：00（午前クラス） 11：30～12：30（お昼クラス） 13：30～14：30（午後クラス） 回数：全 12 回（毎週木曜日） 対象：筋力の低下が気になる方（65 歳以上）	各 16 名	各 6,400 円

教室名&内容	開催日程等	定員	受講料
<b>ひざの機能アップ教室</b> 積極的に運動を取り入れることでひざの機能をアップさせ、「違和感・痛み」をやわらげていくことを目的としています。	期間：12/26～3/19 ※1/2 はお休み 時間：14：30～15：30 回数：全 12 回（毎週木曜日） 対象：ひざに不安があり、運動に制限が無い方	30 名	5,320 円
<b>こしの機能アップ教室</b> 積極的に運動を取り入れることで、こしの機能をアップさせ、日常生活でのこしに対する不安感をやわらげることを目的としています。	期間：12/27～3/27 ※1/3、3/20 はお休み 時間：15：15～16：15 回数：全 12 回（毎週金曜日） 対象：こしに不安があり、運動に制限が無い方	30 名	5,320 円
<b>小学生のケガ予防ストレッチ教室</b> 身長伸びが著しい時期やたくさん身体を動かすお子さんこそ、ストレッチが必要です！成長期特有の障害や思わぬケガを招かないためにもしっかりとストレッチを学びましょう！	期間：1/10、1/24、2/7、2/21、3/6、3/27 時間：16：30～17：15 回数：全 6 回（隔週金曜日） 対象：小学生	20 名	3,890 円
<b>生活習慣改善運動教室</b> 有酸素運動とダンベルやチューブを使用した簡単な筋力トレーニングを行います。	期間：1/4～3/21 時間：15：30～16：30 回数：全 12 回（毎週土曜日） 対象：満 18 歳以上で運動不足が気になる方	35 名	5,150 円

※別途、参加の都度、施設利用料が必要です。

## ～お申込み方法～

下記必要事項を明記の上、ハガキ、Eメール、FAX、または直接来館にてお申込みください。  
 ※ハガキ 1 枚につき一人 1 教室となります。

応募多数時は抽選となりますのであらかじめご了承ください。

【抽選日 **12/17 (火)**：運動フロア内カウンターにて行います。】

<応募先> 札幌市西健康づくりセンター

〒063-0841 札幌市西区八軒 1 条西 1 丁目 7-7 west-school@shsf.jp

<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

**申込締切『12月15日(日)必着』 決定後、郵送にて通知いたします。**