

<自由参加プログラム>

プログラムの実施にあたって、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、プログラム実施回数や時間の削減、使用面積に応じた人数制限を設け、整理券配布による抽選制とさせていただきますので、ご理解ご了承の上ご参加いただきますようお願い申し上げます。



受付、及び抽選方法等について

定員	35人
整理券配布時間	プログラム開始20分前まで ※整理券配布時間終了までに定員に達しない場合は、先着順で定員までお受けいたします。
整理券配布場所	受付カウンター（施設利用受付時に配布）
抽選方法	公開抽選
抽選場所	運動フロア内カウンター
抽選結果	館内放送でご案内します。

※整理券配布にあたっての注意事項

- ・自由参加プログラムのみ参加される方の待機場所等はありませんので、プログラム開始20分前までにお越しください。
- ・先着順ではございません。

<< 週間プログラム >>

	火	水	木	金	土	日
午前			New 11:20-11:50 かんたんエアロ 担当：いちおか			New 11:20-11:50 かんたんエアロ 担当：交代制
午後	14:20-14:50 かんたんエアロ 担当：くぼた	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：ながはま	 13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：さとう	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：さとう	14:20-14:50 かんたんエアロ 担当：交代制	 14:20-14:50 かんたんエアロ 担当：交代制
夜間			18:00-18:30 かんたんエアロ 担当：ながはま	<あらかじめご了承ください> ●プログラム時間は30分間に変更となっております。 ●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、開始後10分以降は入室をお断りしております。 ●当面の間、祝日のプログラムは中止いたします。		

<< 土曜・日曜のエアロビクス担当者 >>

土曜日	4/3	4/10	4/17	4/24
担当者	きしべ	ながはま	さとう	いちおか
日曜日	4/4	4/11	4/18	4/25
担当者	しゅうどり	くぼた	きしべ	ながはま

西健康づくりセンター利用案内

2021

4月

利用料金・利用時間のご案内

利用料金：390円/1回 当日券390円、回数券1,950円（6枚綴りで1枚分お得です）

利用時間：火～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）

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

<http://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkow>

札幌市健康づくりセンター指定管理者
一般財団法人
札幌市スポーツ協会



西健康づくりセンターをご利用になる皆様へ

利用制限	使用中止
<ul style="list-style-type: none"> ・入館員数の制限(運動フロア最大40名) ・更衣室の利用人数制限 ・ロッカーの使用台数制限 ・有酸素運動機器の台数制限 ・トレッドミルの利用速度制限(最大10km/hまで) ・ストレッチスペースの利用人数制限(各階5名) ・ウォーキングデッキの利用人数制限(5名) ※ウォーキングのみでの利用、マスク着用	<ul style="list-style-type: none"> ・シャワー室 ・洗面台 ・ハンドドライヤー※マイハンカチ、マイタオルをお持ちください。 ・ウォータークーラー(冷水器)



【ご利用前の体調確認】※下記事項に該当する場合は、ご利用をお控えください。

- 平熱を超える発熱、咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）、嗅覚や味覚の異常、体が重く感じる、疲れやすい
- 2週間以内に、新型コロナウイルス感染とされた方や、感染の疑いのある方との濃厚接触
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる

【施設利用について】※下記事項について、ご確認のうえご利用ください。

館内では原則、マスク着用にご協力ください。（不織布マスク、不織布フィルター推奨）

※マシンを使用した有酸素運動時は十分な呼吸ができないことや体温調節など、人体に影響を及ぼす可能性があることに留意し、各自でご判断ください。

- こまめな手洗いのほか、入退室時には各部屋に設置している消毒液で手指を消毒してください。
 - 可能な限り、他の利用者、施設スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保してください。
 - 使用した用具等の消毒にご協力ください。
 - くしゃみ、咳をする際のマナー（咳エチケット）を守ってください。
 - 感染拡大防止のための施設管理者が決めた措置の順守、職員の指示に従ってご利用ください。
- ※館内では2時間毎に、二酸化炭素濃度の測定を実施しています。

4月スタート!

運動教室・健康サポート教室追加募集のご案内

4月中は定員に空きのある教室のみ、途中受講ができます!!

◆運動教室◆

	教室名&内容	開催日程等	定員
火	ジュニアヒップホップ 様々な音楽に合わせて、楽しみながら基本的なヒップホップの動きを身につけます。	期間：4/13～6/29 時間：16：30～17：30 回数：全11回(毎週火曜日) 対象：小学生	30名
	ナイトフィットネス バーベルを使用した筋力トレーニングをします。バーベルは軽い重さからはじめるので、初めての方や女性にもオススメです。	期間：4/13～6/29 時間：19：20～20：20 回数：全11回(毎週火曜日)	35名
水	ボディケア・ストレッチ 基本的なストレッチや様々なツールを用いたコンディショニングを行い、疲れた身体を癒します。	日程：4/14～6/30 時間：19：20～20：20 回数：全11回(毎週水曜日)	35名
木	二十四式太極拳 二十四式の基礎を学びます。ゆっくりとした動作で身体の隅々まで動かし、心も体も健康に…。年齢・体力に関係なく始められます。	期間：4/8～6/24 時間：13：00～14：00 回数：全11回(毎週木曜日)	35名
	フローヨガ ゆっくりと流れる動きの中でヨガ独特の呼吸に意識を向けながら、身体がジワジワと温まり筋肉が少しずつ緩んでいくのを感じていただけます。	期間：4/8～6/24 時間：19：00～20：00 回数：全11回(毎週木曜日)	35名
金	棒びくす 運動専用の「棒」を使って行う健康体操です。棒の支えがあるので、膝や腰に負担をかけずに運動を行えます。イスや床からの立ち上がりなどの生活動作に必要な体力・筋力の維持・向上を目指します。	期間：4/9～6/25 時間：9：45～10：45 回数：全11回(毎週金曜日)	12名
	ピラティス 普段意識して使うことのないコア(体幹)のインナーマッスル(深層部)を独特の呼吸法に合わせてトレーニングします。	日程：4/9～6/25 時間：19：20～20：20 回数：全11回(毎週金曜日)	35名
土	ステップex&バーベル 体力づくりの基本となる「有酸素運動+筋力トレーニング」の教室です。ステップ台を使用した昇降運動とバーベルを使用した筋トレを行います。	日程：4/10～6/26 時間：11：00～12：00 回数：全11回(毎週土曜日)	35名
	ZUMBA ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。	日程：4/10～6/26 時間：16：45～17：45 回数：全11回(毎週土曜日)	35名
	シンプルヨガ 基本的でシンプルなポーズをヨガ独特の呼吸法で行いながら精神を統一し、エネルギーの流れを感じることで健康的な心と身体のバランスを整えます。	日程：4/10～6/26 時間：18：00～19：00 回数：全11回(毎週土曜日)	35名
	ナイトフィットネス バーベルを使用した筋力トレーニングをします。バーベルは軽い重さからはじめるので、初めての方や女性にもオススメです。	期間：4/10～6/26 時間：19：15～20：15 回数：全11回(毎週土曜日)	35名

◆健康サポート教室◆

	教室名&内容	開催日程等	定員	受講料
火	高齢者のための筋トレ8名教室(火・水・金) 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：4/13～6/29(全11回) ※5/4はお休み ①13：15～14：15 ②14：45～15：45 水曜日 期間：4/14～6/30(全11回) ※5/5はお休み ①9：45～10：45 ②11：15～12：15 金曜日 期間：4/9～6/25(全11回) ※4/30はお休み ①13：15～14：15 ②14：45～15：45	各曜日 8名	火水金 各 8,830円
	ひざの機能アップ4名教室(水・土) 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。	水曜日 期間：4/14～6/30(全11回) ※5/5はお休み 時間：14：30～15：30 土曜日 期間：4/10～6/26(全11回) ※5/1はお休み 時間：13：00～14：00	各曜日 4名	水土 各 13,920円
火	初めての筋活教室 「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！初めての筋活ははじめましょう！	期間：4/6～6/29 ※5/4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(16歳以上)	35名	5,360円
水	高齢者のための体力づくり教室 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：4/7～6/30 ※5/5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)	35名	5,360円
	サルコペニア予防教室 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：4/7～6/30 ※5/5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	5,360円
木	ひざの機能アップ教室 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：4/8～7/1 ※4/29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	5,570円
金	こしの機能アップ教室 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：4/9～7/2 ※4/30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	5,570円
土	生活習慣改善運動教室 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：4/10～7/3 ※5/1はお休み 時間：15：30～16：30 回数：全12回(毎週土曜日) 対象：18歳以上で運動不足が気になる方	35名	5,360円

- その他の教室も若干の空きがございますので、お問い合わせください。
- 別途、参加の都度、施設利用料が必要です。

各教室 週1回(全11回) 受講料：6,000円

※棒びくす(金)は7,730円

お申込み方法：館内専用申込用紙、ハガキ、FAX、TEL
ご不明な点はお気軽にスタッフまでお声掛けください!

1回体験

気になる教室がある方・どの教室にしようか迷っている方に…
運動教室は1回体験ができます!!

- ・申込方法：お電話または直接ご来館ください
- ・体験料：1教室550円 ※別途施設利用料がかかります
- ※健康サポート教室は各教室の料金が異なるためお問い合わせください。

