

<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			11:20-11:50 かんたんエアロ 担当：きしべ			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	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	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。		

<< 土曜・日曜・祝日のエアロビクス担当者 >>

土曜日	11/6	11/13	11/20	11/27
担当者	ながはま	ぬかや	さとう	きしべ

日曜・祝日	11/3	11/7	11/14	11/21	11/23	11/28
担当者	ながはま	くぼた	しゅうどり	ながはま	くぼた	ぬかや

西健康づくりセンター利用案内

2021
11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

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"> ・利用人数の制限(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 ・トレッドミルの使用速度制限(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 ・ヘアドライヤー ・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）

※運動時においても無理のない範囲内でマスク着用にご協力ください。

- 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。

11月1日から
募集開始!

令和3年度 第3期<1月~3月>

有料運動教室・健康サポート教室受講者募集のご案内

◆有料運動教室

曜日	開催期間	時間	定員	教室名	回数・受講料
火	1/11~3/22 ※にこにこ体幹ヨガは 1/11~3/29(お休み:3/15)	9:45~10:45	35名	いきいき健康体操	<回数> 全11回 <受講料> ※1教室につき 6,000円 ※運動機能回復体操は 受講料7,730円
		13:00~14:00	35名	にこにこ体幹ヨガ	
		16:30~17:30	30名	ジュニアヒップホップ※小学生対象	
		19:20~20:20	35名	ナイトフィットネス	
水	1/12~3/30 <お休み> 2/23	9:45~10:45	35名	おとなのストレッチバレエ	
		11:00~12:00	35名	ピラティス	
		16:30~17:30	30名	ジュニアヒップホップ※小学生対象	
		19:20~20:20	35名	ボディケア・ストレッチ	
木	1/13~3/24	9:45~10:45	35名	ストレッチ&ヨガ	
		13:00~14:00	35名	二十四式太極拳	
		19:00~20:00	35名	フローヨガ	
金	1/7~3/25 <お休み> 2/11	9:45~10:45	35名	シルバーエクササイズ※65歳以上対象	
		9:45~10:45	12名	NEW 運動機能回復体操※研修室で実施	
		11:15~12:15	35名	ステップエクササイズ	
		13:45~14:45	35名	フラダンス	
		19:20~20:20	35名	ピラティス	
土	1/8~3/19	9:45~10:45	35名	やさしいピラティス	
		11:00~12:00	35名	ステップex&バーベル	
		13:00~14:00	35名	二十四式太極拳	
		16:45~17:45	35名	ZUMBA	
		18:00~19:00	35名	シンプルヨガ	
		19:15~20:15	35名	ナイトフィットネス	
日	1/9~3/20	9:45~10:45	35名	ストレッチ&ヨガ	

◆健康サポート教室

教室名&内容	開催日程	定員	受講料
高齢者のための筋トレ 8名教室 (火・水・金・土) 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	火曜日 期間: 1/11~3/22 (全11回) ①13:15~14:15 ②14:45~15:45 水曜日 期間: 1/12~3/30 (全11回) ※2/23はお休み ①9:45~10:45 ②11:15~12:15 金曜日 期間: 1/7~3/25 (全11回) ※2/11はお休み ①13:15~14:15 ②14:45~15:45 土曜日 期間: 1/8~3/19 (全11回) ①9:45~10:45 ②11:15~12:15	各8名	各8,830円
ひざの機能アップ 4名教室 (水・土) 対象: ひざに不安があり、運動に制限が無い方	水曜日 期間: 1/12~3/30 (全11回) ※2/23はお休み 時間: 14:30~15:30 土曜日 期間: 1/8~3/19 (全11回) 時間: 13:00~14:00	各4名	各13,920円
初めての筋活教室 対象: 運動に支障がない方 (18歳以上)	期間: 1/11~3/29 時間: 15:15~16:15 回数: 全12回 (毎週火曜日)	35名	5,360円
こしの機能アップ 4名教室 対象: こしに不安があり、運動に制限が無い方	期間: 1/12~3/30 ※2/23はお休み 時間: 13:00~14:00 回数: 全11回 (毎週水曜日)	4名	13,920円
高齢者のための体づくり教室 対象: 65歳以上で体力の低下が気になる方	期間: 1/5~3/30 ※2/23はお休み 時間: 14:00~15:00 回数: 全12回 (毎週水曜日)	35名	5,360円
サルコペニア予防教室 対象: 筋力低下が気になる方	日程: 1/5~3/30 ※2/23はお休み 時間: 15:15~16:15 回数: 全12回 (毎週水曜日)	35名	5,360円
高齢者のための筋トレ教室 (午前・お昼・午後) 対象: 65歳以上で体力の低下が気になる方	期間: 1/13~3/24 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11回 (毎週木曜日)	各12名	各7,140円
ひざの機能アップ教室 対象: ひざに不安があり、運動に制限が無い方	期間: 1/6~3/24 時間: 14:30~15:30 回数: 全12回 (毎週木曜日)	30名	5,570円
こしの機能アップ教室 対象: こしに不安があり、運動に制限が無い方	期間: 1/7~3/25 ※2/11はお休み 時間: 15:15~16:15 回数: 全11回 (毎週金曜日)	30名	5,110円
股関節の機能アップ 4名教室 対象: 股関節に不安があり、運動に制限が無い方	期間: 1/8~3/19 時間: 14:30~15:30 回数: 全11回 (毎週土曜日)	4名	13,920円
生活習慣改善運動教室 対象: 18歳以上で運動不足が気になる方	期間: 1/8~3/26 時間: 15:30~16:30 回数: 全12回 (毎週土曜日)	35名	5,360円

※別途、参加の都度、施設利用料が必要です。

~お申込み方法~

必要事項を明記の上、ハガキ・FAX・WEB 申込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 12/1(水)】

申込締切『11月30日(火)必着』決定後、通知いたします。

<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
 FAX: 011-618-8704

<必要事項> ①教室名 ②曜日・コース 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 ⑨ユーザーカード番号 (お持ちの方)

※臨時休館の状況により開催日が変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

