

さっぽろスポーツDAY

5月5日(木)
無料開放
9:30~
18:00



<特別プログラムのおしらせ>

11:20~11:50
かんたんエアロビクス 担当：ながはま
14:00~14:30
すっきり！ストレッチ 担当：さとう

5月8日(日) 母の日
9:30~18:00

「お母さんは**無料**で施設を
ご利用いただけます！」



「母の日」は、お母さん（満16歳以上の女性）を無料でご招待いたします。

皆さまのご来館お待ちしております♪

※一般の方（お母さん以外）は通常通りの施設利用料でご利用いただけます。

<自由参加プログラム>

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） ※自由参加プログラムのみ参加される方の待機場所等はございませんので、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。
抽選方法・場所	運動フロア内カウンターにて公開抽選
抽選結果	館内放送でご案内します。

<< 週間プログラム >>

	火	水	木	金	土	日
午前	<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。		11:20-11:50 かんたんエアロ 担当：ながはま 5/5(祝)ながはま			11:20-11:50 かんたんエアロ 担当：交代制 <担当者> 5/1 くぼた 5/8 きしべ 5/15 しゅうどり 5/22 むかや 5/29 ながはま
午後	14:20-14:50 かんたんエアロ 担当：きしべ 5/3(祝)きしべ	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：くぼた 5/4(祝)くぼた		13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：むかや	14:20-14:50 かんたんエアロ 担当：交代制 <担当者> 5/7 しゅうどり 5/14 さとう 5/21 ながはま 5/28 むかや	
夜間	18:00-18:30 かんたんエアロ 担当：さとう	18:30-19:00 かんたんエアロ 担当：ながはま	18:00-18:30 かんたんエアロ 担当：しゅうどり			

西健康づくりセンター利用案内

2022
5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 ・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。

令和4年度 第2期 <7月～9月>

<有料運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	7/12～9/20	いきいき健康体操	35名	9:45～10:45	<回数> 全11回 <受講料> ※1教室につき 6,000円
		ゆるゆら健康体操	35名	11:00～12:00	
		にこにこ体幹ヨガ	35名	13:00～14:00	
		ナイトフィットネス	35名	19:20～20:20	
水	7/13～9/28 ※7/20はお休み	おとなのストレッチバレエ	35名	9:45～10:45	
	7/13～9/21	ピラティス	35名	11:00～12:00	
木	7/7～9/22 ※8/11はお休み	ストレッチ&ヨガ	35名	9:45～10:45	
		二十四式太極拳	35名	13:00～14:00	
		フローヨガ	35名	19:00～20:00	
金	7/8～9/30 ※8/12、9/23はお休み	シルバーエクササイズ ※65歳以上対象	35名	9:45～10:45	
		ステップエクササイズ	35名	11:15～12:15	
		フラダンス	35名	13:45～14:45	
		ピラティス	35名	19:20～20:20	
土	7/9～9/24 ※8/13はお休み	やさしいピラティス	35名	9:45～10:45	
		ステップex&バーベル	35名	11:00～12:00	
		二十四式太極拳	35名	13:00～14:00	
		ZUMBA	35名	16:45～17:45	
		シンプルヨガ	35名	18:00～19:00	
		ナイトフィットネス	35名	19:15～20:15	
日	7/10～9/25 ※8/14はお休み	ストレッチ&ヨガ	35名	9:45～10:45	

○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。

5/1から募集開始！受講者募集のご案内

<健康サポート教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	受講料 (全11回)
火	7/12～9/20	高齢者のための筋トレ8名教室 ※研修室で実施	8名	①13:15～14:15 ②14:45～15:45	各8,830円
		初めての筋活教室	35名	15:15～16:15	4,910円
水	7/13～9/21	高齢者のための筋トレ8名教室 ※研修室で実施	8名	①9:45～10:45 ②11:15～12:15	各8,830円
		こしの機能アップ4名教室 ※研修室で実施	4名	13:00～14:00	13,920円
		ひざの機能アップ4名教室 ※研修室で実施	4名	14:30～15:30	13,920円
		高齢者のための体力づくり教室	35名	14:00～15:00	4,910円
木	7/7～9/22 ※8/11はお休み	サルコペニア予防教室	35名	15:15～16:15	4,910円
		高齢者のための筋トレ教室 ※研修室で実施	12名	午前 10:00～11:00 昼 11:30～12:30 午後 13:30～14:30	各7,140円
金	7/8～9/30 ※8/12、9/23はお休み	ひざの機能アップ教室	30名	14:30～15:30	5,110円
		高齢者のための筋トレ8名教室 ※研修室で実施	8名	①13:15～14:15 ②14:45～15:45	各8,830円
土	7/9～9/24 ※8/13はお休み	こしの機能アップ教室	30名	15:15～16:15	5,110円
		高齢者のための筋トレ8名教室 ※研修室で実施	8名	①9:45～10:45 ②11:15～12:15	各8,830円
		ひざの機能アップ4名教室 ※研修室で実施	4名	13:00～14:00	13,920円
		股関節の機能アップ4名教室 ※研修室で実施	4名	14:30～15:30	13,920円
日	7/10～9/25 ※8/14はお休み	生活習慣改善運動教室	35名	15:30～16:30	4,910円

○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。

お申込み方法

WEB 申込またはハガキ・FAX・直接来館にてお申込みください。

※ハガキ・FAXでのお申込は必要事項をご明記ください。

※ハガキ1枚につき一人1教室となります。

<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 ⑨ユーザーカードNo.(お持ちの方)



申込締切『5月26日(木)必着』決定後、通知いたします。