



＜今月のイベントについて＞

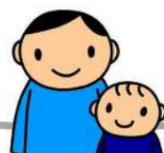
6月19日（日） 父の日 9:30～18:00

「お父さんは**無料**で施設をご利用いただけます！」

「父の日」は、お父さん（満18歳以上の男性）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（お父さん以外）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について＞

■ 受付、及び抽選方法等について

・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。

定員	35人	抽選方法	公開抽選
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。	抽選場所	運動フロア内カウンター
整理券配布場所	受付カウンター (施設利用受付時に配布)	抽選結果	館内放送でご案内及びホワイトボードにて掲示

＜＜ 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：ながはま			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：きしべ	13:00-13:30 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：ぬかや	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：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	<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	6/4	6/11	6/18	6/25
かんたんエアロ	さとう	ぬかや	ながはま	しゅうどり
日曜日	6/5	6/12	6/19	6/26
かんたんエアロ	しゅうどり	くぼた	さとう	きしべ

西健康づくりセンター利用案内

2022 6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

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



当施設のコロナウイルス感染症対策について

利用制限	使用中止
<ul style="list-style-type: none"> <li>・利用人数の制限(運動フロア最大40名)</li> <li>・更衣室の利用人数制限(最大男性5名、女性12名)</li> <li>・ロッカーの使用台数制限</li> <li>・ロビーでの食事</li> <li>・有酸素運動機器の台数制限</li> <li>・ストレッチスペースの利用人数制限(各階5名)</li> <li>・ウォーキングデッキの利用人数制限(5名)</li> </ul> ※ウォーキングのみでの利用、マスク着用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワー室</li> <li>・洗面台</li> <li>・ヘアドライヤー</li> <li>・ハンドドライヤー※マイハカチ、マイタオルをお持ちください。</li> <li>・ウォータークーラー(冷水器)</li> </ul>



【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。
- 利用終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、利用施設の職員へ速やかに濃厚接触の有無などについて報告してください。
- 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。

## 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	ゆるゆら健康体操	35名	11:00～12:00	<回数> 全11回  <受講料> ※1教室につき 6,000円
		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	
木	7/7～9/22 ※8/11はお休み	フローヨガ	35名	19:00～20:00	
金	7/8～9/30 ※8/12、9/23はお休み	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	
		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	

○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、  
当センターまでお問い合わせください。

## <<< お申し込み方法 >>>

- (1) 館内申込用紙 ※月曜日は休館日のため窓口での申込はできません。  
 (2) TEL ☎ (011) 618-8700  
 (3) FAX ☎ (011) 618-8704  
 ※FAXでのお申込みの場合は、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)

## 有料運動教室・健康サポート教室“追加募集”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
		高齢者のための体力づくり教室	35名	14:00～15:00	4,910円
		サルコペニア予防教室	35名	15:15～16:15	4,910円
木	7/7～9/22 ※8/11はお休み	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
		ひざの機能アップ教室	30名	14:30～15:30	5,110円
金	7/8～9/30 ※8/12、9/23はお休み	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
		こしの機能アップ教室	30名	15:15～16:15	5,110円
土	7/9～9/24 ※8/13はお休み	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
		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、  
当センターまでお問い合わせください。

1回  
体験

気になる教室がある方・どの教室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！！  
※体験が可能な教室についてはお問い合わせください♪

- ・申し込み方法：直接来館、電話
- ・体験料：教室ごと体験料が異なりますのでお問い合わせください。  
※別途施設利用料がかかります