

<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	運動フロアにて館内放送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	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29
かんたんエアロ	ぬかや	さとう	いちおか	ながはま	しゅうどり
日曜日	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30
かんたんエアロ	ながはま	しゅうどり	きしべ	ながはま	さとう

<単体測定について>

ワンコイン(各500円)で日頃のトレーニング成果や体力・筋肉量が確認できます♪

- ・体成分測定～からだの中身(筋肉量・脂肪量)を確認したい方にオススメ!～
- ・脚筋力測定～太ももの前・裏の筋力や左右の筋力差をチェックしたい方にオススメ!～



実施日	火曜日～日曜日	対象	18歳以上で測定に支障のない方
所要時間	20分程度 結果説明・簡単なアドバイス含む	予約方法	お電話(618-8700)または 直接スタッフまでお尋ねください。

西健康づくりセンター利用案内

2022
10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)
※施設での料金のお支払いは現金のみの取り扱いとなります

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 FAX(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"> ・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(最大男性5名、女性12名) ・ロッカーの使用台数制限 ・ロビーでの食事 ・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)



【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、感染可能期間(新型コロナウイルス感染症を疑う症状を呈した2日前から隔離開始までの間)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。

【マスク着用について】

基本的な新型コロナウイルス感染症対策としてのマスク着用の位置づけは変更しませんが、身体的距離及び会話の有無によるマスク着用については以下のとおりですので、皆さまにおかれましては引き続き、マスク着用について、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

	身体的距離(2m以上)確保できる		身体的距離(2m以上)確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を行う	着用を推奨 ☺	×(不要)	着用を推奨 ☺	着用を推奨 ☺
会話をほとんど行わない	×(不要)	×(不要)	着用を推奨 ☺	×(不要)

< 1 回体験のご案内 > 有料教室・健康サポート教室



気になる教室がある方に……

定員に空きのある教室のみ、**1 回体験**することができます。

■ 申込方法：**お電話**または**直接ご来館**にてお申込みください。

※今まで受講したことがない方が対象です。

< 有料運動教室 >

曜日	時間	教室名	体験受講料
火曜日	11:00~12:00	ゆるゆら健康体操	各教室 550円 (税込)
	16:30~17:30	ジュニアヒップホップ※10/4~10/25まで体験可	
	19:20~20:20	ナイトフィットネス	
水曜日	16:30~17:30	ジュニアヒップホップ※10/5~10/26まで体験可	
木曜日	19:00~20:00	フローヨガ	
金曜日	13:45~14:45	フラダンス	
	19:20~20:20	ピラティス	
土曜日	9:45~10:45	やさしいピラティス	
	18:00~19:00	シンプルヨガ	
	19:15~20:15	ナイトフィットネス	

< 健康サポート教室 >

曜日	時間	教室名	体験受講料
火曜日	15:15~16:15	初めての筋活教室	450円 (税込)
水曜日	14:00~15:00	高齢者のための体力づくり教室	450円 (税込)
	15:15~16:15	サルコペニア予防教室	450円 (税込)
金曜日	15:15~16:15	こしの機能アップ教室	460円 (税込)
土曜日	15:30~16:30	生活習慣改善運動教室	450円 (税込)

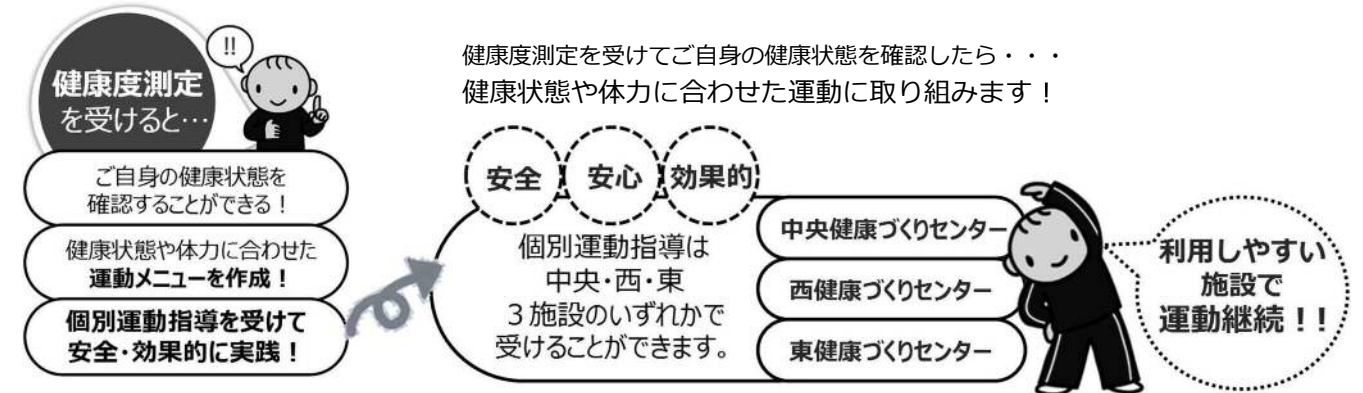
○各教室は参加の都度、施設利用料が必要です。

○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。

< 安心・安全・効果的な健康づくりを始めるためのご案内！ >

健康づくりセンターでは、運動を安全に長く続けていただくために、
運動前のメディカルチェックとして、健康度測定（中央健康づくりセンター実施）をおすすめしております。

① 運動中のからだの状態をチェック！ 運動負荷心電図検査で運動中の血圧や心臓の働きを確認！



② 運動を長く継続していただくための料金制度！ 一定条件を満たした方は利用料金が減免されます。

施設利用料について（減免制度）

一定の条件を満たした方が「健康度測定（中央健康づくりセンター実施）」を受けると、1回390円の施設利用料が免除または減額になります。

はじめて対象となった方

●健康度測定受診日から**6か月間は免除**
●その後**6か月間は1回200円**
(東センターは100円)

対象となるのが2回目以降の方

●健康度測定受診日から**1年間1回200円**
(東センターは100円)

※生活習慣病発症予防対象者、生活習慣病重症化予防対象者及び治療終了者、要介護・要支援予防対象者、要介護要支援認定者、障がいのある方などが減免制度の対象となります。詳しい該当基準はお問い合わせください。



健康度測定は予約が必要です。料金・内容などはチラシまたはパンフレットでご確認いただけます。詳細・ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお声掛けくださいますようお願い申し上げます。

ご予約・お問合せ：中央健康づくりセンター（中央区南3西11） ☎562-8700（火曜日～土曜日 8:45～17:15）

西健康づくりセンター（西区八軒1西1） ☎618-8700（火曜日～土曜日 8:45～17:15）

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

TEL (011) 618-8700

FAX (011) 618-8704

ホームページ <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkow>

