

<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。

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 ※12/27しゅうどり	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	12/3	12/10	12/17	12/24
かんたんエアロ	しゅうどり	さとう	ながはま	くぼた
日曜日	12/4	12/11	12/18	12/25
かんたんエアロ	さとう	きしべ	ぬかや	ながはま

お問い合わせ

札幌市西健康づくりセンター

〒063-0841 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>

ホームページ用
QRコード



協会 LINE 用
QRコード



西健康づくりセンター利用案内

2022
12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）

1月3日は…
年始特別開館です！

～年末年始のご案内～

日にち	利用時間	
12/28 (水)	通常開館	9:30～20:30
12/29 (木) 1/2 (月)	休館 	
1/3 (火)	年始特別開館	9:30～17:00
	～特別自由参加プログラム～ 「新春！かんたんエアロ30」 ■ 10:00～10:30 担当：ながはま ■ 13:00～13:30 担当：さとう	
1/4 (水)	通常開館	9:30～20:30

当施設のコロナウイルス感染症対策について

利用を制限しています	使用を中止しています
<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)解除

<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

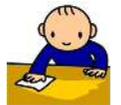
1.マスクの着用について

- 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・フィルター推奨）
- 運動時においても無理のない範囲でマスクの着用にご協力ください



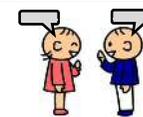
2.消毒について

- こまめな手洗いのほか、入退室時には各所に設置している消毒液で手指を消毒と、使用した用具等の消毒にご協力ください



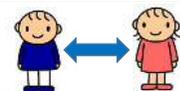
3.会話は控える

- トレーニングや休憩中の会話が飛沫感染のリスクを高めることから、最小限の会話に控えてください



4.一定の距離を保つ

- 人と人の距離を「できるだけ2m以上」確保し、場所を譲り合いながら、ご利用ください



○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4期 <1月～3月>

運動教室 “追加募集”のご案内

<運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	1/10～3/28 ※3/21はお休み	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	
木	1/12～3/30 ※2/23はお休み	フローヨガ	35名	19:00～20:00	
金	1/13～3/24	フラダンス	35名	13:45～14:45	
		ピラティス	35名	19:20～20:20	
土	1/7～3/25 ※2/11はお休み	やさしいピラティス	35名	9:45～10:45	
		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	

～小学生対象教室～ 第2期<1月～3月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	1/10～3/14	ジュニアヒップホップ	30名	16:30～17:30	<回数> 全10回 <受講料> 5,450円
水	1/11～3/22	ジュニアヒップホップ	30名	16:30～17:30	<回数> 全11回 <受講料> 6,000円

令和4年度 第4期 <1月～3月>

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	1/10～3/28 ※3/21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	14:45～15:45	8,830円
		初めての筋活教室	35名	15:15～16:15	4,910円
水	1/11～3/22	高齢者のための体カづくり教室	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	1/12～3/30 ※2/23はお休み	高齢者のための筋トレ教室<昼> ※研修室で実施	12名	11:30～12:30	各7,140円
金	1/13～3/24	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	1/7～3/25 ※2/11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
		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
		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。

<<< お申し込み方法 >>>

(1) 館内申込用紙

(2) T E L ☎ (011) 618-8700

(3) F A X ☎ (011) 618-8704

※FAX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)

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…
空きのある運動教室に限り1回体験ができます!!

申込方法：電話、直接来館
体験料：教室ごと体験料が異なります

※体験が可能な教室・体験料についてはお問い合わせの際にご案内いたします
※別途施設利用料が必要です