

<自由参加プログラムについて>

■受付およ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：しゅうどり		13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：ぬかや ※3/31:ながはま	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：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：さとう	<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	3/4	3/11	3/18	3/25
かんたんエアロ	ながはま	ぬかや	さとう	しゅうどり
日曜日	3/5	3/12	3/19	3/26
かんたんエアロ	しゅうどり	きしべ	ながはま	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

2023

3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


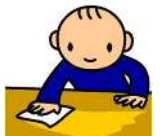
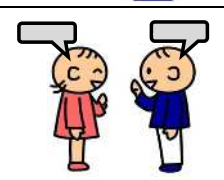
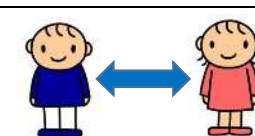
休館日：月曜日（月曜日の祝日含む）、年末年始（12月29日～1月3日）

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(10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)

<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 <ul style="list-style-type: none"> ・館内では原則、マスク着用(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 	2.消毒について <ul style="list-style-type: none"> ・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の消毒と、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 <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・人と人との距離を「できるだけ2m以上」確保し、場所を譲り合ひましょう 

○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。

<換気のお知らせ>

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、冬期間でも施設内の換気を実施いたします。外気温により運動フロア等が寒くなることが予想されますので、防寒対策ができるものをご持参ください。



<駐車場について>

冬期間、降雪のため、通常より駐車スペースが減少いたします。できる限り公共交通機関をご利用のうえお越しください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



令和5年度 第1期 <4月～6月>

<運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	4/11～6/27 ※5/2はお休み	いきいき健康体操	40名	9:45～10:45	<回数> 全 11 回 <受講料> ※1教室につき ★正規受講料 7,700 円 ★健康度測定 受診割引 6,050 円 ※健康度測定受診割 引につきましては、下記を ご参照ください。
		ゆるゆら健康体操	40名	11:00～12:00	
		にこにこ体幹ヨガ	40名	13:00～14:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:20～20:20	
水	4/12～6/28 ※5/3はお休み	おとなのストレッチバレエ	40名	9:45～10:45	
		ピラティス	40名	11:00～12:00	
木	4/13～6/29 ※5/4はお休み	ストレッチ&ヨガ	40名	9:45～10:45	
		二十四式太極拳	40名	13:00～14:00	
		フローヨガ	40名	19:00～20:00	
金	4/14～6/30 ※5/5はお休み	シルバーエクササイズ ※65歳以上対象	40名	9:45～10:45	
		ステップエクササイズ	40名	11:15～12:15	
		フラダンス	40名	13:45～14:45	
		ピラティス	40名	19:20～20:20	
土	4/8～6/24 ※4/29はお休み	やさしいピラティス	40名	9:45～10:45	
		ステップex&バーベル	40名	11:00～12:00	
		二十四式太極拳	40名	13:00～14:00	
		ZUMBA	40名	16:45～17:45	
		シンプルヨガ	40名	18:00～19:00	
日	4/9～6/25 ※4/30はお休み	ストレッチ&ヨガ	40名	9:45～10:45	

令和5年度第1期<4月～9月>

<運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	4/11～9/19 ※5/2、8/15はお休み	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	20名	16:30～17:30	<回数> 全 22 回 <受講料> 13,200 円
水	4/12～9/20 ※5/3、8/16はお休み	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	20名	16:30～17:30	

健康度測定を受診しよう!

健康度測定を受診すると...

受診日から1年間、受講料が割引に!

健康度測定を受診された
すべての方が割引の
対象となります!

- 健康度測定を受診した方は、下記表の健康度測定受診割引額が適用されます。※適用期間は受診日より1年間です。
- 適用条件: 受講料割引適用期間内(健康度測定受診日より1年間)に教室のお申込みをいただいていること。
- 健康度測定は事前予約が必要です●○
- 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がけくださいますようお願い申し上げます。

3/1 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)	
					正規受講料	健康度測定受診割引
火	4/11～6/27 ※5/2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	11,000 円	8,800 円
		初めての筋活教室	35名	15:15～16:15	7,700 円	6,050 円
水	4/12～6/28 ※5/3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	11,000 円	8,800 円
		こしの機能アップ4名教室 ※研修室で実施	4名	13:15～14:15	14,300 円	11,000 円
		ひざの機能アップ4名教室 ※研修室で実施	4名	14:45～15:45	14,300 円	11,000 円
		高齢者のための体力づくり教室	35名	14:00～15:00	8,800 円	6,600 円
		サルコペニア予防教室	35名	15:15～16:15	7,700 円	6,050 円
木	4/13～6/29 ※5/4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 9:45～10:45 昼 11:15～12:15 午後 13:15～14:15	8,800 円	6,600 円
		ひざの機能アップ教室	30名	14:30～15:30	8,800 円	6,600 円
金	4/14～6/30 ※5/5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	11,000 円	8,800 円
		こしの機能アップ教室	30名	15:15～16:15	8,800 円	6,600 円
土	4/8～6/24 ※4/29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	11,000 円	8,800 円
		ひざの機能アップ4名教室 ※研修室で実施	4名	13:15～14:15	14,300 円	11,000 円
		股関節の機能アップ4名教室 ※研修室で実施	4名	14:45～15:45	14,300 円	11,000 円
		生活習慣改善運動教室	35名	15:30～16:30	7,700 円	6,050 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)

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 3/15(水)】

☑WEB 申込は簡単! 便利!

▶健康づくりセンターホームページの

申込みボタン  をクリック

▶「WEB 申込み QR コード」を読み込み

健康づくりセンター専用
WEB 申込み QR コード



申込締切『3月14日(火)必着』決定後、通知いたします。