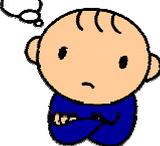


札幌市西健康づくりセンター

追加募集中!!

有料教室

(専門講師による教室となっております)

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:45~10:45 いきいき健康体操 募集を締め切りました	9:45~10:45 おとなのストレッチバレエ 講師：東 千春	9:45~10:45 ストレッチ&ヨガ 募集を締め切りました	9:45~10:45 シルバーエクササイズ 対象:65歳以上 講師：逢坂 明美	9:45~10:45 やさしいピラティス 講師：山田 泰子	9:45~10:45 ストレッチ&ヨガ 募集を締め切りました
11:00~12:00 ゆるゆる健康体操 講師：竹内 由佳	11:00~12:00 ピラティス 募集を締め切りました		11:15~12:15 ステップエクササイズ 募集を締め切りました	11:00~12:00 ステップex&バーベル 講師：山田 泰子	あの教室 気になるな～ 
13:00~14:00 にこにこ体幹ヨガ 講師：遠藤 美枝		13:00~14:00 二十四式太極拳 募集を締め切りました	13:45~14:45 フラダンス 講師：高橋 はるか	13:00~14:00 二十四式太極拳 募集を締め切りました	
				16:45~17:45 ZUMBA 講師：macky	
				18:00~19:00 シンプルヨガ 講師：達 浩子	
19:20~20:20 ナイトフィットネス 講師：藤吉 仁美		19:00~20:00 フローヨガ 講師：嶺 努	19:20~20:20 ピラティス 講師：東 千春	19:15~20:15 ナイトフィットネス 講師：安部 栄子	

〇●〇定員に空きのある教室のみ、先着順でお申込み可能です〇●〇

料金

受講料 **7,700円** (税込)
健康度測定受診割引 **6,050円** (税込)

※別途施設利用料がかかります。

申込み方法

- ①館内申込用紙
- ②TEL (011)618-8700
- ③FAX (011)618-8704



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

011-618-8700

- 開館時間 火～土9:00～20:30
日・祝9:00～18:00
- 休館日 月曜日(月曜日の祝日含む)
- 駐車場 約40台



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
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

～専門講師による運動教室～

※別途、ご参加の都度施設利用料が必要です

【第1期】

曜日	種目	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)		内容
						正規受講料	健康度 受診者対象	
火	いきいき健康体操	40	募集を締め切りました	5~10:45	11	¥7,700	¥6,050	日頃の運動不足と感じている方におすすめです。全身運動や簡単なリズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できます
	ゆるゆら健康体操	40	4/11~6/27	11:00~12:00	11	¥7,700	¥6,050	関節や筋肉の動きを整えて身体の連動をスムーズにする「ゆるゆら体操」とテニスボールなどを使用したストレッチを行う教室です
	にこにこ体幹ヨガ	40	4/11~6/27	13:00~14:00	11	¥7,700	¥6,050	身体を中心(体幹)を意識してしっかりと力を入れながら、様々なヨガのポーズを行います
	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	30	4/11~9/19	16:30~17:30	22	¥13,200		様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なヒップホップの動きを身につけます。
	ナイトフィットネス	40	4/11~6/27	19:20~20:20	11	¥7,700	¥6,050	バーベルを使用した筋力トレーニングをします。バーベルは軽い重さからはじめるので、初めての方や女性にもオススメです
水	おとなのストレッチバレエ	40	4/12~6/28	9:45~10:45	11	¥7,700	¥6,050	バレエの基礎を取り入れたバーエクササイズとストレッチで身体をしなやかに伸ばします
	ピラティス	40	募集を締め切りました	10:00~12:00	11	¥7,700	¥6,050	普段意識して使うことの少ないコア(体幹)のインナーマッスル(深層部)を独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします
	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	30	4/12~9/20	16:30~17:30	22	¥13,200		様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なヒップホップの動きを身につけます。
木	ストレッチ&ヨガ	40	募集を締め切りました	5~10:45	11	¥7,700	¥6,050	ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。「できる」「できない」は関係なく、「自分自身を癒す時間」としてお楽しみください
	二十四式太極拳	40	募集を締め切りました	10:00~14:00	11	¥7,700	¥6,050	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。ゆっくりとした動作で体の隅々まで動かし心も体も健康に…
	フローヨガ	40	4/13~6/29	19:00~20:00	11	¥7,700	¥6,050	ゆっくりと流れる動きの中でヨガ独特の呼吸に意識を向けながら、身体がジワジワと温まり筋肉が少しずつ緩んでいくのを感じていただけます
金	シルバーエクササイズ ※65歳以上対象	40	4/14~6/30	9:45~10:45	11	¥7,700	¥6,050	質の高い生活を送るための体力アップを目的に、簡単なリズム体操とストレッチなどで身体を動かします
	ステップエクササイズ	40	募集を締め切りました	11:15~12:15	11	¥7,700	¥6,050	10~25cmのステップ台に昇ったり降りたりしながら行うエアロビクス運動です。心地よい汗を流してシェイプアップ&リフレッシュ!!
	フラダンス	40	4/14~6/30	13:45~14:45	11	¥7,700	¥6,050	ハワイに古くから伝わる伝統的な踊りです。歌に込められた意味を理解しながら、身体の動きで表現してみましょう。
	ピラティス	40	4/14~6/30	19:20~20:20	11	¥7,700	¥6,050	普段意識して使うことの少ないコア(体幹)のインナーマッスル(深層部)を独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします
土	やさしいピラティス	40	4/8~6/24	9:45~10:45	11	¥7,700	¥6,050	普段意識して使うことの少ないコア(体幹)のインナーマッスル(深層部)を独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします
	ステップex&バーベル	40	4/8~6/24	11:00~12:00	11	¥7,700	¥6,050	体力づくりの基本となる「有酸素性運動+筋力トレーニング」の教室です。ステップ台を使用した昇降運動とバーベルを使用した筋トレを行います
	二十四式太極拳	40	募集を締め切りました	10:00~14:00	11	¥7,700	¥6,050	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。ゆっくりとした動作で体の隅々まで動かし心も体も健康に…
	ZUMBA	40	4/8~6/24	16:45~17:45	11	¥7,700	¥6,050	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪を燃焼させて楽しく踊りましょう!
	シンプルヨガ	40	4/8~6/24	18:00~19:00	11	¥7,700	¥6,050	基本的でシンプルなポーズをヨガ独特の呼吸法で行いながら精神を統一し、エネルギーの流れを感じることで健康的な心と身体のバランスを整えます
	ナイトフィットネス	40	4/8~6/24	19:15~20:15	11	¥7,700	¥6,050	バーベルを使用した筋力トレーニングをします。バーベルは軽い重さからはじめるので、初めての方や女性にもオススメです
日	ストレッチ&ヨガ	40	募集を締め切りました	5~10:45	11	¥7,700	¥6,050	ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。「できる」「できない」は関係なく、「自分自身を癒す時間」としてお楽しみください

【受講にあたって】

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。)
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。)
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
- ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認

また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより速やかに対応を行います。

～健康づくりセンター運動指導員による運動教室～

【第1期】

※別途、ご参加の都度、施設使用料が必要です。

曜日	種目	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)		内容
						正規受講料	健康度 受診者対象	
火	高齢者のための 筋トレ8名教室① ※65歳以上対象	8	募集を締め切りました	5～14:15	11	¥11,000	¥8,800	各コース8名限定で、しっかりと筋力トレーニングを行う教室です。4種の筋力トレーニング機器のほか、ダンベルやチューブなどを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います。
	高齢者のための 筋トレ8名教室② ※65歳以上対象	8	4/11～6/27	14:45～15:45	11	¥11,000	¥8,800	
	初めての筋活教室	35	4/11～6/27	15:15～16:15	11	¥7,700	¥6,050	
水	高齢者のための 筋トレ8名教室① ※65歳以上対象	8	募集を締め切りました	5～10:45	11	¥11,000	¥8,800	各コース8名限定で、しっかりと筋力トレーニングを行う教室です。4種の筋力トレーニング機器のほか、ダンベルやチューブなどを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います。
	高齢者のための 筋トレ8名教室② ※65歳以上対象	8	募集を締め切りました	5～12:15	11	¥11,000	¥8,800	
	こしの機能アップ 4名教室	4	募集を締め切りました	5～14:15	11	¥14,300	¥11,000	皆様の状態に合わせたストレッチや筋力トレーニングをおこない、こしの違和感の軽減や動きの改善を図り、こしの機能をアップすることを目的とした教室です。
	ひざの機能アップ 4名教室	4	募集を締め切りました	5～15:45	11	¥14,300	¥11,000	皆様の状態に合わせたストレッチや筋力トレーニングをおこない、ひざの違和感の軽減や動きの改善を図り、こしの機能をアップすることを目的とした教室です。
	高齢者のための 体力づくり教室 ※65歳以上対象	35	4/12～6/28	14:00～15:00	11	¥8,800	¥6,600	立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に行う教室です。
	サルコペニア 予防教室	35	4/12～6/28	15:15～16:15	11	¥7,700	¥6,050	サルコペニア(Sarcopenia)とは、ギリシア語の「筋肉(Sarco:サルコ)」と「減少(penia:ペニア)」を組み合わせてできた言葉で、日本では「筋減少症」と呼ばれ、関心が高まっています。全11回の教室でサルコペニアを学び、その予防のためのトレーニングを行います。
木	高齢者のための 筋トレ教(AM) ※65歳以上対象	12	4/13～6/29	9:45～10:45	11	¥8,800	¥6,600	高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。4種の筋力トレーニングマシンのほか、ダンベルやチューブを使用し筋力維持、向上のためのトレーニングを行います。
	高齢者のための 筋トレ教室(昼) ※65歳以上対象	12	募集を締め切りました	5～12:15	11	¥8,800	¥6,600	
	高齢者のための 筋トレ教室(PM) ※65歳以上対象	12	4/13～6/29	13:15～14:15	11	¥8,800	¥6,600	
	ひざの機能 アップ教室	30	募集を締め切りました	30～15:30	11	¥8,800	¥6,600	「ひざの違和感」や「ひざの痛み」は、性別・年代を問わず、身体的な訴えとして感じる事が多い症状です。当教室は、積極的に運動を取り入れることでひざの機能をアップさせ、「違和感・痛み」をやわらげていくことを目的としています。
金	高齢者のための 筋トレ8名教室① ※65歳以上対象	8	4/14～6/30	13:15～14:15	11	¥11,000	¥8,800	各コース8名限定で、しっかりと筋力トレーニングを行う教室です。4種の筋力トレーニング機器のほか、ダンベルやチューブなどを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います。
	高齢者のための 筋トレ8名教室② ※65歳以上対象	8	4/14～6/30	14:45～15:45	11	¥11,000	¥8,800	
	こしの機能 アップ教室	30	4/14～6/30	15:15～16:15	11	¥8,800	¥6,600	「こしの違和感」や「こしの痛み」は、性別・年代を問わず、身体的な訴えとして感じる事が多い症状です。当教室は、積極的に運動を取り入れることでこしの機能をアップさせ、「違和感・痛み」をやわらげていくことを目的としています。
土	高齢者のための 筋トレ8名教室① ※65歳以上対象	8	4/8～6/24	9:45～10:45	11	¥11,000	¥8,800	各コース8名限定で、しっかりと筋力トレーニングを行う教室です。4種の筋力トレーニング機器のほか、ダンベルやチューブなどを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います。
	高齢者のための 筋トレ8名教室② ※65歳以上対象	8	募集を締め切りました	5～12:15	11	¥11,000	¥8,800	
	ひざの機能アップ 4名教室	4	募集を締め切りました	5～14:15	11	¥14,300	¥11,000	皆様の状態に合わせたストレッチや筋力トレーニングをおこない、ひざの違和感の軽減や動きの改善を図り、ひざの機能をアップすることを目的とした教室です。
	股関節の機能アッ プ4名教室	4	4/8～6/24	14:45～15:45	11	¥14,300	¥11,000	皆様の状態に合わせたストレッチや筋力トレーニングをおこない、股関節の違和感の軽減や動きの改善を図り、股関節の機能をアップすることを目的とした教室です。
	生活習慣改善 運動教室	35	4/8～6/24	15:30～16:30	11	¥7,700	¥6,050	有酸素運動とダンベルやチューブを使用した簡単な筋力トレーニングを行います。運動が必要だということはわかっているけど「何から始めたらよいかわからない」「続かないかもしれない」「キツイ運動はやりたくない」という方もこの教室からはじめてみましょう。