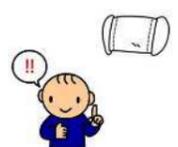
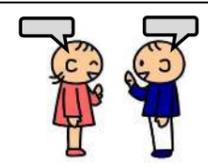
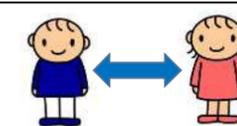


# 西健康づくりセンター利用案内

2023  
**4月**

## <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

<b>1.マスクの着用について</b> ・館内でのマスクの着用は個人の判断に委ねます 	<b>2.消毒について</b> ・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 
<b>3.会話は控える</b> ・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 	<b>4.一定の距離を保つ</b> ・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。

## 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回分お得です）  
 ※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）

## 自由参加プログラム ※施設利用料のみで、どなたでもご参加いただけます！

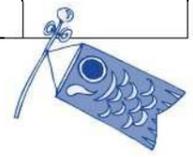
	火	水	木	金	土	日
午前		12:15-12:45 らくらく筋トレ 担当：きしべ	11:20-11:50 かんたんエアロ 担当：ながはま			11:20-12:00 かんたんエアロ 担当：交代制
午後	14:20-14:50 かんたんエアロ 担当：おおはし ※4/4・11 ながはま	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：きしべ		13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：おおはし ※4/7 きしべ ※4/14 しゅうどり	14:20-15:00 エンジョイエアロ 担当：交代制	
夜間	18:00-18:40 エンジョイエアロ 担当：しゅうどり ※4/4 きしべ	18:30-19:10 エンジョイエアロ 担当：ながはま	18:00-18:40 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分間と40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。		

## ＼ゴールデンウィーク期間中の利用時間のご案内／

	4/29 (祝)	4/30	5/1	5/2	5/3 (祝)	5/4 (祝)	5/5 (祝)
	土	日	月	火	水	木	金
利用時間	9:30～ 18:00	9:30～ 18:00	休館日	9:30～ 21:00	9:30～ 18:00	9:30～ 18:00	9:30～ 18:00

ゴールデンウィーク期間中(4/29～5/5)のその他の利用について

- 自由参加プログラム：各曜日の自由参加プログラムを実施いたします！  
18:00以降の自由参加プログラムはお休みです ※5/2（火）は除く
- 運動教室、健康サポート教室：4/29～5/5までお休みです。詳しくは受講案内の日程をご覧ください。



土曜日	4/1	4/8	4/15	4/22	4/29
エンジョイエアロ	きしべ	しゅうどり	ながはま	おおはし	しゅうどり
日曜日	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30
かんたんエアロ	ぬかや	きしべ	さとう	ながはま	きしべ

## <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と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	40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

## <自由参加プログラム変更について>

4月より「らくらく筋トレ」「エンジョイエアロ」を再開いたします。また、開催時間が一部変更となりますので、上記「プログラム表」または、館内ポスターにてご確認ください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

## お問合せ

### 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



## 令和5年度 第1期 <4月～6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	4/11～6/27 ※5/2はお休み	ゆるゆら健康体操	40名	11:00～12:00	<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、 スタッフまで、 お尋ねください。
		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	大人のストレッチバレエ	40名	9:45～10:45	
木	4/13～6/29 ※5/4はお休み	フローヨガ	40名	19:00～20:00	
金	4/14～6/30 ※5/5はお休み	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	
		シンプルヨガ	40名	18:00～19:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:15～20:15	

### ～小学生対象教室～ 第1期<4月～9月>

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	30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	30名	16:30～17:30	

## 令和5年度 第1期 <4月～6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)	
					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	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	高齢者のための体づくり教室	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	13:15～14:15	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	11,000円	8,800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	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、お申し込みください

【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・どの教室に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：1教室につき1回500円

※体験が可能な教室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