

< 施設利用について >

～施設利用の際に必要なもの～

- 動きやすい服装、室内用の運動靴、タオル、お飲み物（館内に自動販売機設置）
施設利用料（券売機にて購入）、更衣室ロッカー代 100 円（リターン式）
※運動着・運動靴等の貸出しは行っておりませんのでご持参ください。

～小中学生の利用について～

- 小学生以下のご利用は保護者の同伴が必要です。
- 中学生のみでのご利用の場合は、午後 7 時までとなります。
※保護者同伴でのご利用の場合または、保護者の送迎がある場合は閉館時間までご利用いただけます。

< 6 月イベント情報 >

6 月 18 日（日）父の日



「お父さんは無料で施設をご利用いただけます！！」

「父の日」は、お父さん（満 18 歳以上の男性）を無料でご招待いたします。

皆さまのご来館心よりお待ちしております

※対象者以外の方は通常どりの施設利用料でご利用いただけます。

< 単体測定について > ※事前予約制

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	電話 または 受付窓口

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



西健康づくりセンター利用案内

2023

6 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 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 30 ※定員 50 名 担当：きしべ	11:20-11:50 かんたん エアロ 30 担当：ながはま			11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当：交代制
午後	14:20-14:50 かんたん エアロ 30 担当：おおはし	13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当：きしべ		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当：おおはし	14:20-15:00 エンジョイ エアロ 40 担当：交代制	
夜間	18:00-18:40 エンジョイ エアロ 40 担当：しゅうどり	18:30-19:10 エンジョイ エアロ 40 担当：ながはま	18:00-18:40 かんたん エアロ 40 担当：しゅうどり	<あらかじめご了承ください> ●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	6/3	6/10	6/17	6/24
エンジョイエアロ 40	しゅうどり	きしべ	おおはし	ながはま
日曜日	6/4	6/11	6/18	6/25
かんたんエアロ 40	ぬかや	ながはま	きしべ	さとう

< 施設からのお知らせ >

5/16(火)よりかんたん・エンジョイエアロの人数制限は廃止いたしました。

※らくらく筋トレは定員がありますので抽選がございます。下記表をご確認ください。

< 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	50 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

令和5年度 第2期 <7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	7/11~9/26 ※8/15はお休み	いきいき健康体操	60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	60名	11:00~12:00	
		にこにこ体幹ヨガ	45名	13:00~14:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:20~20:20	
水	7/12~9/27 ※8/16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	50名	11:00~12:00	
木	7/13~9/28 ※8/17はお休み	ストレッチ&ヨガ	50名	9:45~10:45	
		二十四式太極拳	60名	13:00~14:00	
		フローヨガ	45名	19:00~20:00	
金	7/14~9/29 ※8/11はお休み	シルバーエクササイズ ※65歳以上対象	50名	9:45~10:45	
		ステップエクササイズ	45名	11:15~12:15	
		フラダンス	40名	13:45~14:45	
		ピラティス	45名	19:20~20:20	
土	7/8~9/30 ※8/12・9/23はお休み	やさしいピラティス	45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	60名	13:00~14:00	
		ZUMBA	45名	16:45~17:45	
		シンプルヨガ	45名	18:00~19:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:15~20:15	
日	7/9~9/24 ※8/13はお休み	ストレッチ&ヨガ	50名	9:45~10:45	



6/1 (木) 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	7/11~9/26 ※8/15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	7/12~9/27 ※8/16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	7/13~9/28 ※8/17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	7/14~9/29 ※8/11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	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	7/8~9/30 ※8/12・9/23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。

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、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。

◇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 6/15(木)】

☑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『6月14日(水)必着』決定後、通知いたします。