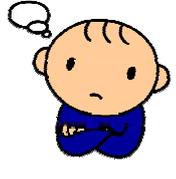


# 札幌市西健康づくりセンター

## 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 講師：竹内 由佳	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 講師：福原 香子
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 講師：山田 泰子		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 講師：中坪 栄子	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 講師：中坪 栄子	
16:30~17:30 ジュニアヒップホップ 講師：満藤 弘	16:30~17:30 ジュニアヒップホップ 講師：満藤 弘			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：芹田 慎一	

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。  
※ジュニアヒップホップ(火・水)は**13,200円**です。

### 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

# ★運動教室

～専門講師による教室～

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
401	いきいき健康体操	竹内 由佳	火	9:45～10:45	11回	60名	7,700円	6,050円	10/10～12/19
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。									
403	ゆるゆら健康体操	竹内 由佳	火	11:00～12:00	11回	60名	7,700円	6,050円	10/10～12/19
関節や筋肉の動きを整えて身体の運動をスムーズにする「ゆるゆら体操」やストレッチを行う教室です。									
405	にこにこ体幹ヨガ	遠藤 美枝	火	13:00～14:00	11回	45名	7,700円	6,050円	10/10～12/19
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。									
407	ジュニアヒップホップ	スタジオマインド 満藤弘	火	16:30～17:30	22回	30名	13,200円		10/10～3/19
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！									
409	ナイトフィットネス	藤吉 仁美	火	19:20～20:20	11回	40名	7,700円	6,050円	10/10～12/19
バーベルを使用した筋力トレーニングをします。									
411	おとなの ストレッチバレエ	東 千春	水	9:45～10:45	11回	40名	7,700円	6,050円	10/11～12/20
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。									
413	ピラティス	山田 泰子	水	11:00～12:00	11回	50名	7,700円	6,050円	10/11～12/20
普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。									
415	ジュニアヒップホップ	スタジオマインド 満藤弘	水	16:30～17:30	22回	30名	13,200円		10/11～3/27
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！									
417	ストレッチ&ヨガ	<b>募集を締め切りました</b>		9:45～10:45	11回	50名	7,700円	6,050円	10/5～12/21
と呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。									
419	二十四式太極拳	中坪 エイ子	木	13:00～14:00	11回	60名	7,700円	6,050円	10/5～12/21
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。									
421	フローヨガ	嶺 努	木	19:00～20:00	11回	45名	7,700円	6,050円	10/5～12/21
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、筋肉をほぐしていきます。									
423	シルバー エクササイズ	逢坂 明美	金	9:45～10:45	11回	50名	7,700円	6,050円	10/6～12/22
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。									
425	ステップ エクササイズ	<b>募集を締め切りました</b>		11:15～12:15	11回	45名	7,700円	6,050円	10/6～12/22
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。									
427	フラダンス	高橋 はるか	金	13:45～14:45	11回	40名	7,700円	6,050円	10/6～12/22
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ます。									
429	ピラティス	東 千春	金	19:20～20:20	11回	45名	7,700円	6,050円	10/6～12/22
普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。									
431	やさしいピラティス	山田 泰子	土	9:45～10:45	11回	45名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。									
433	ステップex& バーベル	山田 泰子	土	11:00～12:00	11回	40名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
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力トレーニングを行います。									
435	二十四式太極拳	中坪 栄子	土	13:00～14:00	11回	60名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
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。									
437	ZUMBA	Mackey	土	16:45～17:45	11回	45名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
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。									
439	シンプルヨガ	達 浩美	土	18:00～19:00	11回	45名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
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、心と身体のバランスを整えます。									
441	ナイトフィットネス	芹田 慎一	土	19:15～20:15	11回	40名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
バーベルを使用した筋力トレーニングをします。									
443	ストレッチ&ヨガ	福原 香子	日	9:45～10:45	11回	50名	7,700円	6,050円	10/8～12/17
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。									

## 【お申込みにあたって】

- ・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願いする場合があります。
- ・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。
- ・指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。
- ・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、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- ・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)。
- ・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- ・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。
- ・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

## 【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。

# ★健康サポート教室

～健康づくりセンターの運動指導員が担当する教室～

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
643	高齢者のための筋トレ8名AM①	65歳以上	火	9:45～10:45	11回	8名	11,000円	8,800円	10/10～12/19
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
645	高齢者のための筋トレ8名AM②	65歳以上	火	11:15～12:15	11回	8名	11,000円	8,800円	10/10～12/19
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
601	高齢者のための筋トレ8名PM①	募集を締め切りました		3:15～14:15	11回	8名	11,000円	8,800円	10/10～12/19
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
603	高齢者のための筋トレ8名PM②	募集を締め切りました		4:45～15:45	11回	8名	11,000円	8,800円	10/10～12/19
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
605	初めての筋活教室	成人以上	火	15:15～16:15	11回	35名	7,700円	6,050円	10/10～12/19
ダンベルやバーベルなどを使用した運動や柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います。									
607	高齢者のための筋トレ8名①	募集を締め切りました		9:45～10:45	11回	8名	11,000円	8,800円	10/11～12/20
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
609	高齢者のための筋トレ8名②	募集を締め切りました		11:15～12:15	11回	8名	11,000円	8,800円	10/11～12/20
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
611	こしの機能アップ4名教室	募集を締め切りました		3:15～14:15	11回	4名	14,300円	11,000円	10/11～12/20
こしの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。									
613	ひざの機能アップ4名教室	募集を締め切りました		4:45～15:45	11回	4名	14,300円	11,000円	10/11～12/20
ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。									
615	高齢者のための体力づくり教室	65歳以上	水	14:00～15:00	11回	35名	11,000円	8,800円	10/11～12/20
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。									
617	サルコペニア予防教室	成人以上	水	15:15～16:15	11回	35名	7,700円	6,050円	10/11～12/20
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。									
619	高齢者のための筋トレ教室AM①	募集を締め切りました		9:45～10:45	11回	12名	8,800円	6,600円	10/5～12/21
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。									
621	高齢者のための筋トレ教室AM②	募集を締め切りました		11:15～12:15	11回	12名	8,800円	6,600円	10/5～12/21
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。									
623	高齢者のための筋トレ教室PM①	募集を締め切りました		3:15～14:15	11回	12名	8,800円	6,600円	10/5～12/21
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。									
625	高齢者のための筋トレ教室PM②	65歳以上	木	14:45～15:45	11回	12名	8,800円	6,600円	10/5～12/21
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。									
625	ひざの機能アップ教室	募集を締め切りました		4:30～15:30	11回	30名	8,800円	6,600円	10/5～12/21
ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。									
647	高齢者のための筋トレ8名AM①	65歳以上	金	9:45～10:45	11回	8名	11,000円	8,800円	10/6～12/22
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
649	高齢者のための筋トレ8名AM②	65歳以上	金	11:15～12:15	11回	8名	11,000円	8,800円	10/6～12/22
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
627	高齢者のための筋トレ8名①	募集を締め切りました		3:15～14:15	11回	8名	11,000円	8,800円	10/6～12/22
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
629	高齢者のための筋トレ8名②	65歳以上	金	14:45～15:45	11回	8名	11,000円	8,800円	10/6～12/22
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
631	こしの機能アップ教室	成人以上	金	15:15～16:15	11回	30名	8,800円	6,600円	10/6～12/22
こしの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。									
633	高齢者のための筋トレ8名①	募集を締め切りました		9:45～10:45	11回	8名	11,000円	8,800円	10/7～12/16
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
635	高齢者のための筋トレ8名②	65歳以上	土	11:15～12:15	11回	8名	11,000円	8,800円	10/7～12/16
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
637	ひざの機能アップ4名教室	募集を締め切りました		3:15～14:15	11回	4名	14,300円	11,000円	10/7～12/16
ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。									
639	股関節の機能アップ4名教室	募集を締め切りました		4:45～15:45	11回	4名	14,300円	11,000円	10/7～12/16
股関節の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。									
641	生活習慣改善運動教室	成人以上	土	15:30～16:30	11回	35名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
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。									



## 健康度測定受診割引とは...?!

中央健康づくりセンターで実施している「健康度測定（事前予約制）」を受診されたすべての方が、受診日から**“1年間”**教室の受講料が割引になる制度です。

「健康度測定」とは、運動を安全に長く続けていただくために、運動前のメディカルチェックとして、おすすめです！

ぜひ、この機会にご自身の健康状態を確認してみませんか？

お問い合わせ先：中央健康づくりセンター ☎011-562-8700