

< 施設からのお知らせ >

**3 階ストレッチスペースの教室実施について**

中央健康づくりセンター改修休館中の健診事業を当センターで実施に伴い、現在、**研修室で実施している教室を 10月5日(木)より、下記のとおり3階ストレッチスペースにて開催いたします。**

なお、ウォーキングコースにおいては終日開放となります。

3階ストレッチスペース	火～土	日
<b>使用不可</b> ※教室開催のため	<b>9:00～16:00</b>	終日使用可
<b>使用可</b>	<b>16:00～20:30</b>	

期間：令和5年10月5日～令和7年1月末頃までを予定

< 有料上靴ロッカーについて >

運動に来館するときの最大の荷物といえば…「**上靴**」です！！

これからは上靴を西健康づくりセンターに預けて、手軽に来館しませんか？

料 金	<b>1口800円(税込) / 1ヶ月</b>
申込期間	<b>貸出月前月20日まで</b> ※申込多数時は毎月21日(休館日の場合は翌営業日)に抽選を行います お問い合わせ・お申し込みは、西健康づくりセンターの受付窓口までお越しください。

< 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。

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  
二次元コード



協会 LINE 用  
コード



**西健康づくりセンター利用案内**

2023  
**10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、どなたでも参加いただけます！

	火	水	木	金	土	日
午前		12:15-12:45 <b>5くらく 筋トレ 30</b> ※定員 50名 担当：おんだ	11:20-11:50 <b>かんたん エアロ 30</b> 担当：ながはま			11:20-12:00 <b>かんたん エアロ 40</b> 担当：交代制
午後	14:20-14:50 <b>かんたん エアロ 30</b> 担当：おおはし	13:00-13:30 <b>かんたん エアロ 30</b> 担当：おんだ		13:00-13:30 <b>かんたん エアロ 30</b> 担当：いがらし	14:20-15:00 <b>エンジョイ エアロ 40</b> 担当：交代制	
夜間	18:00-18:40 <b>エンジョイ エアロ 40</b> 担当：ながはま	18:30-19:10 <b>エンジョイ エアロ 40</b> 担当：きしべ	18:00-18:40 <b>かんたん エアロ 40</b> 担当：いがらし	<b>&lt;あらかじめご了承ください&gt;</b> ●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	10/7	10/14	10/21	10/28	
<b>エンジョイエアロ 40</b>	つがわ	おんだ	ながはま	いがらし	
日曜日	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29
<b>かんたんエアロ 40</b>	ながはま	しゅうどり	いがらし	つがわ	くぼた

<自由参加プログラムに関するお知らせ>

- ・自由参加プログラムのみ参加される方の待機場所等はありませんので、プログラム開始20分前までにお越しください。
- ・5くらく筋トレは定員がありますので抽選になる場合がございます。詳細は下記表をご確認ください。※先着順ではありません。

受付および抽選方法等について

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3期 <10月～12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	10/10～12/19	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、 スタッフまで、 お尋ねください。
		ゆるゆら健康体操	60名	11:00～12:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:20～20:20	
水	10/11～12/20	大人のストレッチバレエ	40名	9:45～10:45	
木	10/5～12/21 ※11/23はお休み	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	10/6～12/22 ※11/3はお休み	シルバーエクササイズ	50名	9:45～10:45	
		フラダンス	40名	13:45～14:45	
		ピラティス	45名	19:20～20:20	
土	10/7～12/16	やさしいピラティス	45名	9:45～10:45	
		二十四式太極拳	60名	13:00～14:00	
		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	

～小学生対象教室～ 第2期 <10月～3月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	10/10～3/19 ※12/26・1/2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	10/11～3/27 ※12/27・1/3・3/20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3期 <10月～12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	10/10～12/19	初めての筋活教室	35名	15:15～16:15	7,700円	6,050円
水	10/11～12/20	高齢者のための体カづくり教室	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
金	10/6～12/22 ※11/3はお休み	こしの機能アップ教室	30名	15:15～16:15	8,800円	6,600円
土	10/7～12/16	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。

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

●○お申込み方法○●

(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)