西健康づくりセンター利用案内 2024 3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：おんだ ※3/20 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：おんだ ※3/20 きしべ		13:00-13:30 **かんたんエアロ 30** 担当：きしべ	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：ながはま ※3/5 くぼた	18:30-19:10 **エンジョイエアロ 40** 担当：きしべ	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	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
エンジョイエアロ 40	ぬかや	おおはし	つがわ	くぼた	ながはま
日曜日	**3/3**	**3/10**	**3/17**	**3/24**	**3/31**
かんたんエアロ 40	おんだ	くぼた	ぬかや	さとう	きしべ

<自由参加プラ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。

・ら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。

「らくらく筋トレ」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

❑ 医師による健康講座「検査データの見方」

健康診断を受けたままにしていませんか？血液データは、病気の診断や将来的な発症リスクを調べることができます。健康に過ごすために生活習慣病予防に繋がる知識を学んでみましょう！！

◇開催日時　令和６年３月５日（火）12：15～12：45

◇定　　員　30 名　※申込期間内に先着順で受付

◇申込期間　２月 13 日（火）9：30～　※定員になり次第締め切り

◇参 加 料　**“５００円”**　※施設利用料は別途必要です。

◇申込方法　**直接来館**または**電話・ハガキ・FAX**（ハガキ・FAX の場合は下記の必要事項をご明記ください。）

【①教室名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方)】

毎年3月1日～3月8日は「女性の健康週間」

女性のフレッシュ健診 3days　～3月８日(金)・9 日(土)・10 日(日)～

【 対　　象 】札幌市内にお住まいの方、あるいは札幌市内に勤務されている**18才から39才の女性**

【 料　　金 】 **2,000 円**(税込)

【 検 査 項 目 】 形態測定、尿検査、血圧測定、血液検査、骨密度測定、医師の診察

【 所 要 時 間 】 検査開始から1時間半程度

【 健 診 結 果 】 受診日より 1～2 週間程度でご自宅に郵送

＜健診日・申込方法＞

健診日	健診受付時間	お申込み方法
3月８日(金) 3月９日(土)	①13:00～13:15 ②13:45～14:00	＊電話２月 21 日(水)9 時～
3月 10 日(日)	①　8:30～ 8:45 ②　9:15～ 9:30 ③10:00～10:15	＊インターネット　２月 13 日(火)～19 日(月) ＊電話　２月 21 日(水)9 時～

通常通りのフレッシュ健診の日程は **3/5（火）、3/12（火）、3/26（火）** です。

＜ 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、施設利用料、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～

●筋トレマシンのご利用は中学生以上となります。

●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　西区八軒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**

令和６年度　第１期　<４月～６月>受講者募集のご案内

<運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	4/9～6/25 ※4/30 はお休み	いきいき健康体操	50 名	09：45～10：45	<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
		ゆるゆら健康体操	50 名	11：00～12：00	
		にこにこ体幹ヨガ	50 名	13：00～14：00	
		ナイトフィットネス	40 名	19：20～20：20	
水	4/10～6/26 ※5/1 はお休み	おとなのストレッチバレエ	40 名	09：45～10：45	
		ピラティス	50 名	11：00～12：00	
		背骨すっきりコンディショニング	40 名	19：15～20：15	
木	4/11～6/27 ※5/2 はお休み	ストレッチ＆ヨガ	50 名	09：45～10：45	
		二十四式太極拳	50 名	13：00～14：00	
		フローヨガ	45 名	19：00～20：00	
金	4/12～6/28 ※5/3 はお休み <フラダンスのみ> 4/12～7/5 ※5/17 はお休み	シルバーエクササイズ ※６５歳以上対象	50 名	09：45～10：45	
		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	4/6～6/22 ※5/4 はお休み	やさしいピラティス	45 名	09：45～10：45	
		ステップｅｘ＆バーベル	40 名	11：00～12：00	
		二十四式太極拳	50 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	4/7～6/23 ※5/5 はお休み	ストレッチ＆ヨガ	50 名	09：45～10：45	

令和６年度第１期<４月～９月>

<運動教室>　対象：小学生

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	4/9～9/17 ※4/30、8/13 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>※1 教室につき 13,200 円
水	4/10～9/18 ※5/1、8/14 はお休み	ジュニアヒップホップ	30 名	16：30～17：30	

NEW 背骨すっきりコンディショニング

水曜日　19：15～20：15

講師：三好　まり子

背骨の歪みを整え不調を改善する運動プログラムです。 腰痛・肩こり・膝の痛み・内臓の不調をはじめとする様々な症状は背骨の歪みから発生します。教室では、ゆるめる体操・矯正・筋力トレーニングを正しいフォームで効果的に運動を行い、歪んだ体を定期的にリセットし、筋力をつけることで歪まない体づくりを目指します！！

3/1（金）から募集開始！

<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	受講料（全 11 回）健康度測定受診割引
火	4/9～6/25 ※4/30 はお休み	高齢者のための筋トレ８名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8 名	AM①09：45～10：45 AM②11：15～12：15 PM①13：15～14：15 PM②14：45～15：45	※1 教室につき 11,000 円	※1 教室につき 8,800 円
		初めての筋活教室	35 名	15：15～16：15	7,700 円	6,050 円
水	4/10～6/26 ※5/1 はお休み	高齢者のための筋トレ８名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8 名	①09：45～10：45 ②11：15～12：15	※1 教室につき 11,000 円	※1 教室につき 8,800 円
		こしの機能アップ４名教室 ※ウォーキングデッキで実施	4 名	13：15～14：15	14,300 円	11,000 円
		ひざの機能アップ４名教室 ※ウォーキングデッキで実施	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	4/11～6/27 ※5/2 はお休み	高齢者のための筋トレ教室 ※ウォーキングデッキで実施	8 名	AM①09：45～10：45 AM②11：15～12：15 PM①13：15～14：15 PM②14：45～15：45	※1 教室につき 8,800 円	※1 教室につき 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	4/12～6/28 ※5/3 はお休み	高齢者のための筋トレ８名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8 名	AM①09：45～10：45 AM②11：15～12：15 PM①13：15～14：15 PM②14：45～15：45	※1 教室につき 11,000 円	※1 教室につき 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	4/6～6/22 ※5/4 はお休み	高齢者のための筋トレ８名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8 名	①09：45～10：45 ②11：15～12：15	※1 教室につき 11,000 円	※1 教室につき 8,800 円
		ひざの機能アップ４名教室 ※ウォーキングデッキで実施	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 ※ウォーキングデッキで実施	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」チラシをご覧いただくか、当センターまでお問い合わせください。

◇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(ﾌﾘｶﾞﾅ)　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 3/15(金)】

☑WEB 申込は簡単！便利！

▶健康づくりセンターホームページの

申込みバナー 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『３月１４日(木)必着』決定後、通知いたします。