

西健康づくりセンター利用案内

2024

4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 担当：おおはし | 11:20-11:50 かんたん エアロ 30 担当：きしべ | | | 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：おくづか 4/2 くぼた 4/9 しゅうどり 4/30 ながはま | 13:00-13:30 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 | 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：ぬかや | 18:20-19:00 エンジョイ エアロ 40 担当：さとう | 18:00-18:40 かんたん エアロ 40 担当：ながはま | <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。 | | |

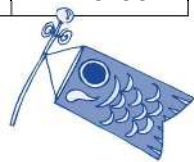
| 土曜日 | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 4/27 |
|-------------|------|-------|------|------|
| エンジョイエアロ 40 | きしべ | さとう | つがわ | ながはま |
| 日曜日 | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 |
| かんたんエアロ 40 | ながはま | しゅうどり | おおはし | おんだ |

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) |
|------|----------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 利用時間 | 休館日 | 9:30～ 20:30 | 9:30～ 20:30 | 9:30～ 20:30 | 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！
※祝日の18:00以降の自由参加プログラムはお休みです。
- 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。



< 女性のフレッシュ健診について >

◎女性のフレッシュ健診とは？



健康診断を受ける機会が少ない女性を対象にした骨密度測定を含む健康診断です！

ご自身の健康を確認する機会にオススメです。

対象：札幌市内にお住まい、あるいは札幌市内に勤務されている18～39歳の女性
検査時間：8時30分～12時
※検査開始から1時間半程度です。健診結果は後日郵送いたします。
料金：2,000円
検査項目：身体計測、血液検査、尿検査、聴診、骨密度測定

4月健診日：毎週火曜日 ▶▶▶2日・9日・16日・23日・30日

※ご予約につきましては、来館・電話にてお問い合わせください。

< 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、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。

< 施設からのお知らせ >

～ 4月2日（火）より、遮蔽物及びペーパータオルを撤去します ～

- コロナウイルス感染拡大に伴い、トレッドミルに設置しておりました遮蔽物を令和6年4月2日(火)より撤去いたします。また、運動フロア内のペーパータオルにつきましても、同時に廃止し、汗拭き用タオルに切り替えさせていただきます。※館内各所に手指消毒は継続して設置いたします。
今後とも、安心・安全のための取り組みを徹底してまいりますので、何卒、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

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-kenkou>

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>

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 | 4/9～6/25 ※4/30はお休み | いきいき健康体操 | 50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 | 50名 | 11:00～12:00 | |
| | | 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 | 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 | 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 ※5/3・5/17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 | 4/6～6/22 ※5/4はお休み | やさしいピラティス | 45名 | 9:45～10:45 | |
| | | 二十四式太極拳 | 50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 | 4/9～9/17 ※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 | |

令和6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 | 4/9～6/25 ※4/30はお休み | 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 |
| 金 | 4/12～6/28 ※5/3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 | 4/6～6/22 ※5/4はお休み | 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)