

西健康づくりセンター利用案内

2025

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 担当:みかみ	11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当:たかはし ※3/20 くぼた			11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当:交代制
午後	14:15-15:00 エンジョイ エアロ 45 担当:しゅうどり	13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当:おんだ		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:ながはま	14:15-15:00 エンジョイ エアロ 45 担当:交代制	
夜間	18:00-18:45 エンジョイ エアロ 45 担当:さとう	18:15-19:00 エンジョイ エアロ 45 担当:しゅうどり ※3/26 きしべ	18:00-18:40 かんたん エアロ 40 担当:きしべ ※3/27 ながはま	18:15-19:00 エンジョイ エアロ 45 担当:ぬかや	<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10分以降は入室をお断りしております。	

土曜日	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
エンジョイエアロ 45	きしべ	ながはま	ぬかや	さとう	くぼた
日曜日	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
かんたんエアロ 40	おおはし	くぼた	ながはま	さとう	つがわ

4/1 から施設利用料が改定になります

日頃より、札幌市スポーツ協会の管理施設をご利用いただきありがとうございます。
このたび、令和7年4月1日(火)より、施設利用料金を改定させていただくことになりました。
ご利用のみなさまにはご負担をおかけすることになりますが、今後ともより良い施設運営を目指し努力してまいりますので、何卒、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【新・施設利用料金一覧(個人利用料)】

□中央健康づくりセンター・西健康づくりセンター

区分	当日券	回数券(6枚綴)
一般利用	430円	2,150円
減額利用	220円	—

□東健康づくりセンター

区分	当日券	回数券(6枚綴)
一般利用	220円	1,100円
減額利用	110円	—

< 健康講座 > 理学療法士による健康講話「肩こり予防講座」

どなたでも参加できる講話 30 分の健康講座です。

講話では、「肩こり」が起きる原因(姿勢・運動不足・寝具など)について解説いたします。
また、簡単エクササイズも行いますので、肩こりにお悩みの方はぜひ、ご参加ください！



◎開催日時:令和7年3月13日(木) 12:00~12:30

◎定員:30名(先着順)

◎受講料:500円(税込) ※施設利用料は別途必要です。

◎申込期間:2月25日(火)~ ※定員になり次第締め切り

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

【①講座名 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)】

女性のフレッシュ健診 3days ~3月14日(金)・15日(土)・16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14日(金) 3月15日(土)	①13:00~13:15 ②13:45~14:00	*電話 2月20日(木)9時~
3月16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12日(水)~18日(火) *電話 2月20日(木)9時~

通常通りのフレッシュ健診の日程は 3/4(火)、3/25(火)です。

< 施設のご利用について >

~施設ご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、更衣室ロッカー用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。
- 筋力トレーニングマシンのご利用は中学生以上となります。

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

T E L(011)618-8700 F A X(011)618-8704

ホームページ <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkow>

ホームページ
二次元バーコード



協会 LINE
二次元バーコード



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

教室受講者募集のご案内

【運動教室】令和7年度 第1期 <4月～6月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	4/8～7/1 ※4/29、5/6 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 8,250円 (税込) ★健康度測定 受診割引 6,600円 (税込) ※「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。
		ゆるゆる健康体操	50名	11:00～12:00	
		にこにこ体操幹ヨガ ※4/1～7/1(4/8 休み)	50名	13:00～14:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:20～20:20	
水	4/9～6/25 ※4/30 お休み	おとなのストレッチバレエ ※4/9～7/2(5/14 休み)	40名	9:45～10:45	
		ピラティス	50名	11:00～12:00	
木	4/10～6/26 ※5/1 お休み	ストレッチ&ヨガ	50名	9:45～10:45	
		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	4/11～6/27 ※5/2 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	50名	11:00～12:00	
		フラダンス	40名	14:00～15:00	
		ピラティス ※4/11～7/4(5/9 休み)	50名	19:20～20:20	
土	4/12～6/28 ※5/3 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	45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	
日	4/6～6/22 ※5/4 お休み	ナイトフィットネス	40名	19:15～20:15	
		ストレッチ&ヨガ	50名	9:45～10:45	

【健康サポート教室】令和7年度 第1期 <4月～6月>

曜日	開催期間 (全11回)	教室名	定員	時間	受講料(税込)	
					正規受講料	健康度測定 受診割引
火	4/8～7/1 ※4/29、5/6 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	各8名	PM① 13:15～14:15 PM② 14:45～15:45	※1教室につき 11,550円	※1教室につき 9,350円
		初めての筋活教室	35名	15:15～16:15	8,250円	6,600円
水	4/9～6/25 ※4/30 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	各8名	AM① 9:45～10:45 AM② 11:15～12:15	※1教室につき 11,550円	※1教室につき 9,350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	14,850円	11,550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	14,850円	11,550円
		高齢者のための体力づくり教室	35名	14:00～15:00	9,350円	7,150円
木	4/10～6/26 ※5/1 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	各8名	AM① 9:45～10:45 AM② 11:15～12:15 PM① 13:15～14:15 PM② 14:45～15:45	※1教室につき 9,350円	※1教室につき 7,150円
		ひざの機能アップ教室	30名	14:30～15:30	9,350円	7,150円
金	4/1～6/27 ※5/2 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	各8名	PM① 13:15～14:15 PM② 14:45～15:45	※1教室につき 11,550円	※1教室につき 9,350円
		こしの機能アップ教室	30名	15:15～16:15	9,350円	7,150円
土	4/12～6/28 ※5/3 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	各8名	AM① 9:45～10:45 AM② 11:15～12:15	※1教室につき 11,550円	※1教室につき 9,350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	14,850円	11,550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	14,850円	11,550円
		生活習慣改善運動教室	35名	15:30～16:30	8,250円	6,600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。

【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	4/8～9/16 ※4/2、5/6、8/12 休み	ジュニアヒップホップ ※小1～小6 対象	30名	16:30～17:30	<回数> 全21回 <受講料> 13,650円(税込)
水	4/9～9/17 ※4/30、8/13 休み	ジュニアヒップホップ ※小1～小6対象	30名	16:30～17:30	<回数> 全22回 <受講料> 14,300円(税込)

◇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 3/15(土)】

☑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



申込締切『3月14日(金)必着』決定後、通知いたします。