

西健康づくりセンター利用案内

2025

4月

利用料金・利用時間のご案内

利用料金: 当日券430円、回数券 2,150 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 ※4/30 ながはま	11:00-11:50 かんたん エアロ50 担当:ぬかや	NEW 12:15-12:45 らくらく 筋トレ 30 担当:ながはま		11:00-11:50 かんたん エアロ 50 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 ※4/29 ながはま	13:00-13:45 かんたん エアロ 45 担当:おおはし ※4/30 ながはま		13:00-13:45 かんたん エアロ 45 担当:ながはま	NEW 14:15-15:15 エンジョイエアロ &筋トレ 60 担当:交代制	14:00-14:30 らくらく ストレッチ 30 担当:交代制
夜間	18:00-18:45 エンジョイ エアロ 50 担当:ながはま	18:30-19:20 エンジョイエアロ &筋トレ50 担当:ぬかや	18:00-18:40 かんたん エアロ 40 担当:しゅうどり	18:20-19:00 エンジョイ エアロ 40 担当:きしべ ※4/4 さとう	<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	4/5	4/12	4/19	4/26
エンジョイエアロ&筋トレ 60	つがわ	くぼた	おおはし	きしべ
日曜日	4/6	4/13	4/20	4/27
かんたんエアロ50	きしべ	さとう	しゅうどり	おんだ
らくらくストレッチ30	おんだ	さとう	しゅうどり	おんだ

【自由参加プログラム-変更のお知らせ-】

令和7年 4 月から自由参加プログラムの内容および開催時間が一部変更・変更となります。

皆さまのご参加心よりお待ちしております ♡

<エアロビクスの時間配分について>

	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50		
エンジョイエアロ&筋トレ 50	ウォーミングアップ 約 10 分		メイン(約 25 分)						筋トレ 約 5 分	ストレッチ 約 10 分		
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
エンジョイエアロ&筋トレ 60	ウォーミングアップ 約 10 分		メイン(約 30 分)						筋トレ 約 10 分	ストレッチ 約 10 分		

<エアロビクスのクールダウンについて>

45 分以上のプログラム→マットを使用したストレッチ(10 分程度)

45 分未満のプログラム→立位でのストレッチ(5 分程度)

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

□東健康づくりセンター

区分	当日券	回数券(6 枚綴)	区分	当日券	回数券(6 枚綴)
一般利用	430 円	2,150 円	一般利用	220 円	1,100 円
減額利用	220 円	—	減額利用	110 円	—

< 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、身軽に来館しませんか？

料 金	1口800円(税込)/1ヶ月
申込期間	貸出月前月20日まで ※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

教室受講者追加募集のご案内

【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	ゆるゆる健康体操	50名	11:00～12:00	<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 は、スタッフまで、お 尋ねください。
		にこにこ体操幹ヨガ ※4/1～7/1 (4/8と左記2回休み)	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と左記1回休み)	40名	9:45～10:45	
木	4/10～6/26 ※5/1 お休み	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	
		フラダンス	40名	14:00～15:00	
土	4/12～6/28 ※5/3 お休み	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	
		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	4/8～9/16 ※4/29、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)

【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	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 体力づくり教室	35名	14:00～15:00	9,350円	7,150円
		サルコペニア予防教室	35名	15:15～16:15	8,250円	6,600円
金	4/11～6/27 ※5/2 お休み	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	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。

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(税込)

※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)TEL ☎(011)618-8700

(3)FAX ☎(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)