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	14:15-15:15 エンジョイエアロ&筋トレ 60 担当：交代制	NEW 14:00-14:30 らくらくストレッチ 30 担当：交代制
夜間	18:00-18:50 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>

<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

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	—

＜ 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
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 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	ゆるゆら健康体操	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、スタッフまで、お尋ねください。
		にこにこ体幹ヨガ ※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	受講料（税込） 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」チラシをご覧いただくか、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)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№.(お持ちの方)