西健康づくりセンター利用案内 2025 5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：いちおか ※5/14、5/28 きしべ	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 ※5/2 さとう		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 ※5/13 ぬかや	13:00-13:45 **かんたんエアロ 45** 担当：いちおか ※5/14、5/28 きしべ		13:00-13:45 **かんたんエアロ 45** 担当：ながはま ※5/2 さとう	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 ※5/1 さとう	18:20-19:00 **エンジョイエアロ 40** 担当：きしべ ※5/2 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10分以降は入室をお断りしております。	

土曜日	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31
エンジョイエアロ&筋トレ 60	しゅうどり	さとう	きしべ	ながはま	ぬかや

日曜日	5/4	5/11	5/18	5/25
かんたんエアロ50	きしべ	ながはま	しゅうどり	さとう
らくらくストレッチ30	しゅうどり	きしべ	ながはま	ぬかや

【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・変更となりました。
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>

エンジョイエアロ&筋トレ 50	ウォーミングアップ 約10分 (0–10)	メイン(約25分) (10–35)	筋トレ 約5分 (35–40)	ストレッチ 約10分 (40–50)

エンジョイエアロ&筋トレ 60	ウォーミングアップ 約10分 (0–10)	メイン(約30分) (10–40)	筋トレ 約10分 (40–50)	ストレッチ 約10分 (50–60)

<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)

＜ ゴールデンウィーク期間について＞

・祝日の利用時間は 18:00 までのため、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。

4/29（火）	4/30（水）	5/1（木）	5/2（金）	5/3（土）	5/4（日）	5/5（月）	5/6（火）
祝日 9:30～18:00	通常 9:30～20:30	通常 9:30～20:30	通常 9:30～20:30	**祝日** 9:30～18:00	**祝日** 9:30～18:00	**祝日** **休館日**	**祝日** 9:30～18:00

＜4/1 から施設利用料が改定になりました＞

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	—

＜ 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

＜　1回体験のご案内　＞　運動教室・健康サポート教室

気になる教室がある方に・・・・
1回体験してみませんか？

・申 込 方 法：**お電話**または**直接ご来館**にてお申込みください。
・体　験　料：**1教室**につき**1回、500円**※別途施設利用料が必要です。
※体験は定員に空きのある教室のみとなります。

【運動教室】

曜日	時　間	教室名	体験受講料
火曜日	9:45～10:45	いきいき健康体操	各教室 500円(税込)
	11:00～12:00	ゆるゆら健康体操	
	13:00～14:00	にこにこ体幹ヨガ	
	19:20～20:20	ナイトフィットネス	
水曜日	9:45～10:45	おとなのストレッチバレエ	
木曜日	19:00～20:00	フローヨガ	
金曜日	9:45～10:45	シルバーエクササイズ	
	13:45～14:45	フラダンス	
土曜日	11:00～12:00	ステップ ex＆バーベル	
	13:00～14:00	二十四式太極拳	
	16:45～17:45	ZUMBA	
	18:00～19:00	シンプルヨガ	
	19:15～20:15	ナイトフィットネス	

【健康サポート教室】

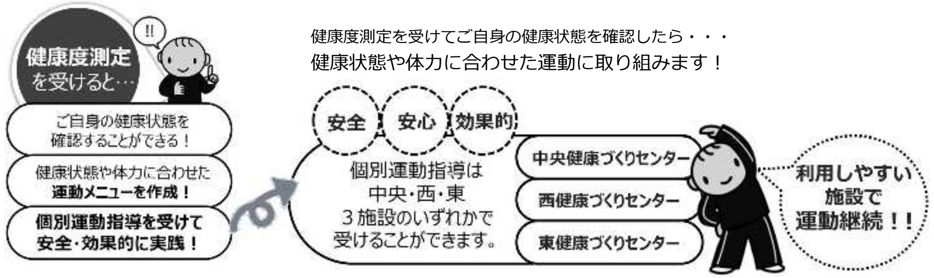
曜日	時　間	教室名	体験受講料
火曜日	15:15～16:15	初めての筋活教室	各教室 500円(税込)
水曜日	14:00～15:00	高齢者のための体力づくり教室	
	15:15～16:15	サルコペニア予防教室	
金曜日	15:15～16:15	こしの機能アップ教室	
土曜日	15:30～16:30	生活習慣改善運動教室	

〇各教室は参加の都度、施設利用料が必要です。
〇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

＜　中央健康づくりセンター・健康度測定再開のお知らせ　＞

改修工事のため休館していた中央健康づくりセンターが 5/1（木）から再開いたします。
再開にあたり、西健康づくりセンターで実施していた「健康度測定」は従来通り中央健康づくりセンターでの実施となります。

①運動中のからだの状態をチェック！ 運動負荷心電図検査で運動中の血圧や心臓の働きを確認！



②運動を長く継続していただくための料金制度！ 一定条件を満たした方は利用料金が減免されます。

施設利用料について（減免制度）

一定の条件を満たした方が「健康度測定（中央健康づくりセンター実施）を受けると、1回430円の設利用料が**免除**または**減額**になります。

はじめて対象となった方
●健康度測定受診日から**6か月間**は**免除**
●その後**6か月間**は**1回220円**
（東センターは110円）

対象となるのが**2回目以降**の方
●健康度測定受診日から**一年間1回220円**
（東センターは110円）

※生活習慣病発症予防対象者、生活習慣病重症化予防対象者及び治療修了者、要介護・要支援予防対象者、要介護要支援認定者、障がいのある方などが減免制度の対象となります。詳しい該当基準はお問い合わせください。

さらに！健康度測定を受診すると…?!

受診日から１年間、教室受講料が割引に！

健康度測定を受診された**すべての方**が**割引**の**対象**となります！

●割引適用条件：健康度測定受診日より１年間に教室のお申し込みをしていただいていること。
※健康度測定受診割引額につきましては、館内ポスターまたはチラシにてご確認ください。

健康度測定は予約が必要です。料金・内容などはチラシまたはパンフレットでご確認いただけます。
詳細・ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお声掛けくださいますようお願い申し上げます。

ご予約・お問合せ：中央健康づくりセンター（中央区南３西11）☎562－8700（火曜日～土曜日 8:45～17:15）
西健康づくりセンター（西区八軒１西1）☎618－8700（火曜日～土曜日 8:45～17:15）