

# 西健康づくりセンター利用案内

2025

# 6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	NEW 金	土	日
午前		12:15-12:45 らくらく 筋トレ 30 担当: いちおか ※6/4,11 きしベ	11:00-11:50 かんたん エアロ50 担当: めかや	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	13:00-13:45 かんたん エアロ 45 担当: いちおか ※6/4,11 きしベ		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 ※6/3 さとう	18:30-19:20 エンジョイエアロ &筋トレ50 担当: めかや	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: きしベ	<p>&lt;あらかじめご了承ください&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●プログラム担当者を変更になる場合がございます。</li> <li>●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。</li> </ul>	

土曜日	6/7	6/14	6/21	6/28	
エンジョイエアロ&筋トレ 60	きしベ	さとう	ながはま	めかや	
日曜日	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
かんたんエアロ50	めかや	ながはま	きしベ	ながはま	しゅうどり
らくらくストレッチ30	おおはし	しゅうどり	めかや	きしベ	さとう

## 【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となりました。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております🌸

### <エアロボッ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	
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	

### <エアロボッ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)



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!

- 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。

健康度測定を受診された  
すべての方が割引の  
対象となります!



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。

## <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

□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	430円	2,150円
減額利用	220円	—

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

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2期 <7月~9月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	7/8~9/16 ※8/12 お休み	いきいき健康体操	50名	9:45~10:45	<回数> <b>全10回</b>  <受講料> ※1教室につき <b>★正規受講料 7,500円</b> (税込)  <b>★健康度測定 受診割引 6,000円</b> (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。
		ゆるゆら健康体操	50名	11:00~12:00	
		にこにこ体幹ヨガ	50名	13:00~14:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:20~20:20	
水	7/9~9/17 ※8/13 お休み	おとなのストレッチパレエ	40名	9:45~10:45	
		ピラティス	50名	11:00~12:00	
木	7/10~9/18 ※8/14 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	7/11~9/19 ※8/15 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	50名	19:20~20:20	
土	7/12~9/20 ※8/16 お休み	やさしいピラティス	50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	
		ナイトフィットネス	40名	19:15~20:15	
日	7/6~9/14 ※8/10 お休み	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2期 <7月~9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	7/8~9/16 ※8/12 お休み	高齢者のための筋トレ8名教室 ※3F 研修室で実施	各8名	PM① 13:15~14:15 PM② 14:45~15:45	※1教室につき 10,500円	※1教室につき 8,500円
		初めての筋活教室	35名	15:15~16:15	7,500円	6,000円
水	7/9~9/17 ※8/13 お休み	高齢者のための筋トレ8名教室 ※3F 研修室で実施	各8名	AM① 09:45~10:45 AM② 11:15~12:15	※1教室につき 10,500円	※1教室につき 8,500円
		こしの機能アップ4名教室 ※3F 研修室で実施	4名	13:15~14:15	13,500円	10,500円
		ひざの機能アップ4名教室 ※3F 研修室で実施	4名	14:45~15:45	13,500円	10,500円
		高齢者のための体力づくり教室	35名	14:00~15:00	8,500円	6,500円
		サルコペニア予防教室	35名	15:15~16:15	7,500円	6,000円
木	7/10~9/18 ※8/14 お休み	高齢者のための筋トレ教室 ※3F 研修室で実施	各12名	AM① 09:45~10:45 AM② 11:15~12:15 PM① 13:15~14:15 PM② 14:45~15:45	※1教室につき 8,500円	※1教室につき 6,500円
		ひざの機能アップ教室	30名	14:30~15:30	8,500円	6,500円
金	7/11~9/19 ※8/15 お休み	高齢者のための筋トレ8名教室 ※3F 研修室で実施	各8名	PM① 13:15~14:15 PM② 14:45~15:45	※1教室につき 10,500円	※1教室につき 8,500円
		こしの機能アップ教室	30名	15:15~16:15	8,500円	6,500円
土	7/12~9/20 ※8/16 お休み	高齢者のための筋トレ8名教室 ※3F 研修室で実施	各8名	AM① 09:45~10:45 AM② 11:15~12:15	※1教室につき 10,500円	※1教室につき 8,500円
		ひざの機能アップ4名教室 ※3F 研修室で実施	4名	13:15~14:15	13,500円	10,500円
		股関節の機能アップ4名教室 ※3F 研修室で実施	4名	14:45~15:45	13,500円	10,500円
		生活習慣改善運動教室	35名	15:30~16:30	7,500円	6,000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。

### ◇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 6/15(日)】

### ☑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『6月14日(土)必着』決定後、通知いたします。**