

西健康づくりセンター利用案内

2025 7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 ※7/9、7/30 ぎしべ	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 ※7/9、7/30 ぎしべ		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	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: 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: ぎしべ	<p><あらかじめご了承ください></p> <ul style="list-style-type: none"> ●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	7/5	7/12	7/19	7/26
エンジョイエアロ&筋トレ 60	さとう	ぎしべ	ながはま	めかや
日曜日	7/6	7/13	7/20	7/27
かんたんエアロ50	ぎしべ	めかや	しゅうどり	ながはま
らくらくストレッチ30	さとう	しゅうどり	おおはし	めかや

< 施設のご利用について >

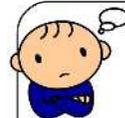
～施設ご利用の際に必要なもの～

- 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

< 運動教室・健康サポート教室 ワンコイン体験のご案内 >



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・・・

定員に空きのある教室のみ、1回体験することができます。

- ・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1回につき500円※別途施設利用料が必要です。



< 単体測定について > ※事前予約制

ワンコイン (各500円) で日頃のトレーニング成果や体力・筋肉量が確認できます♪

● 体制分測定

からだの中身(筋肉量・脂肪量)自分の身体の状態を知りたい方にオススメ!

体成分分析装置によって、見た目ではわからない身体の構成、筋肉と脂肪の割合・部位別バランス、代謝チェック、基礎代謝量などがわかります。

● 脚筋力測定

太ももの前・裏の筋力や左右の筋力差をチェックしたい方にオススメ!

「筋力バランスをチェック!」

右脚と左脚の筋力の差や

太ももの前と太ももの裏の比率をチェック!

「体重支持指数をチェック!」

体重支持指数とは・・・

自分の体重を支える脚の力が、どの程度なのか把握できます。



実施日	火曜日～日曜日	対象	18歳以上で測定に支障のない方
所要時間	20分程度 結果説明・簡単なアドバイス含む	予約方法	お電話(618-8700) または 受付窓口

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	7/15~9/16 ※8/12はお休み	いきいき健康体操	50名	9:45~10:45	<回数> 全9回 <受講料> ※1教室につき ★正規受講料 6,750円 (税込) ★健康度測定 受診割引 5,400円 (税込)
		ゆるゆる健康体操	50名	11:00~12:00	
火	7/8~9/16 ※8/12はお休み	ナイトフィットネス	40名	19:20~20:20	<回数> 全10回 <受講料> ※1教室につき ★正規受講料 7,500円 (税込) ★健康度測定 受診割引 6,000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。
水	7/9~9/17 ※8/13はお休み	おとなのストレッチバレエ	40名	9:45~10:45	
木	7/10~9/18 ※8/14はお休み	フローヨガ	45名	19:00~20:00	
金	7/11~9/19 ※8/15はお休み	シルバーエクササイズ	50名	9:45~10:45	
金 土	7/11~9/19 ※8/15はお休み	フラダンス	40名	13:45~14:45	
	7/12~9/20 ※8/16はお休み	ZUMBA	45名	16:45~17:45	
土	7/12~9/20 ※8/16はお休み	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	7/8~9/16 ※8/12はお休み	ジュニアヒップホップ	30名	16:30~17:30	<回数> 全10回 <受講料> 7,500円 (税込)

【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	教室名	定員	時間	受講料(全10回)	
					正規受講料	健康度測定 受診割引
火	7/8~9/16 ※8/12はお休み	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はお休み	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	6,500円
金	7/11~9/19 ※8/15はお休み	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はお休み	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。

おすすめ教室のご案内



はじめての筋活教室(火)

「筋トレは興味あるけど、正しいやり方がわからない」「ひとりじゃなかなか続かない」そんなあなたのための教室です！ダンベルなどを使用した運動や、柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います。

火曜日 15:30~16:30
健康づくりセンター運動指導員

生活習慣改善教室(土)

有酸素運動とダンベルやチューブを使った簡単な筋力トレーニングを行います。運動が必要だということはわかっているけど「なにかから始めたらよいかわからない」「続かないかもしれない」「きつい運動はやりたくない」という方もこの教室から始めよう！

土曜日 15:30~16:30
健康づくりセンター運動指導員

●○お申し込み方法○●

- 館内申込用紙
- T E L ☎(011)618-8700
- 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)