

西健康づくりセンター利用案内

2025

8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 ※8/13 ながはま 8/20 きしベ	11:00-11:50 かんたん エアロ50 担当: めかや ※8/14 ながはま	12:15-12:45 らくらく 筋トレ30 担当: ながはま ※8/15, 22 いちおか		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 ※8/26 さとう	13:00-13:45 かんたん エアロ45 担当: いちおか ※8/13 ながはま 8/20 きしベ		13:00-13:45 かんたん エアロ45 担当: ながはま ※8/15, 22 いちおか	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 ※8/12 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 ※8/14 きしベ	18:20-19:00 エンジョイ エアロ40 担当: きしベ ※8/15 ながはま 8/22 さとう	<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	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30
エンジョイエアロ&筋トレ60	さとう	きしベ	ながはま	めかや	きしベ
日曜日	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31
かんたんエアロ50	さとう	ながはま	さとう	きしベ	ながはま
らくらくストレッチ30	おおはし	めかや	きしベ	さとう	しゅうどり

< 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

< ワンコイン測定について > ※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♪

●体成分測定

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、メタボリックチェック、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!



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

< 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

< 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。)

< 有料運動教室 >

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	9:45~10:45	やさしいピラティス	
	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	

○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。

< 安心・安全・効果的な健康づくりを始めるためのご案内! >

健康づくりセンターでは、運動を安全に長く続けていただくために、運動前のメディカルチェックとして『健康度測定』(中央健康づくりセンター実施)をおすすめしております。

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

運動中の血圧や心臓の動きを確認!

健康度測定
を受けると……

ご自身の健康状態を
確認することができます!

健康状態や体力に合わせた
運動メニューを作成!

個別運動指導を受けて
安全・効果的に実践!

健康度測定を受けてご自身の健康状態を確認したら……
健康状態や体力に合わせた運動に取り組みます!

安全 安心 効果的

個別運動指導は
中央・西・東
3施設のいずれかで
受けることができます。

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

利用しやすい
施設で
運動継続!!

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、施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)

< 減免該当条件 >

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終了者、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。詳細はお問い合わせください。



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
(011)562-8700
火曜日~土曜日 8:45-17:15

●西健康づくりセンター
(011)618-8700
火曜日~土曜日 8:45-17:15

中央健康づくりセンター
ホームページ二次元コード



西健康づくりセンター
ホームページ二次元コード

