



ご来館の際は
施設利用料が
必要です！

利用時間
9時～18時

休館まで残り
2週間！

西健康づくりセンター フェスタ

2025 9月7日 

イベント開催時間 9:00～15:30

会場 西健康づくりセンター
2F 運動スタジオ・3F 研修室

御来場
の皆様へ

ゆきの水を
先着で
プレゼント！



筋力トレーニング&
有酸素運動で
楽しく・動いて！

&

トレーニングの
基礎を
学んで・実践！

▼ 2F 運動スタジオ

うんどう

- ◆ 12:15-12:45 ※要整理券 *10:30～受付にて配布
「ストレッチポール&ボール」
定員:50名 担当:おおはし
- ◆ 13:45-14:30 ※要整理券 *12:50～受付にて配布
「はじめてのステップとバーベル」
定員:40名 担当:きしべ
- ◆ 14:45-15:15
「お腹バッキバキ！コアトレ」
定員:なし 担当:ぬかや

▼ 2F ロビー

そくてい

- 9:00-15:30 ◆ 身長・体重測定
- ◆ 体成分測定

※混雑時は待ち時間が長くなる場合がございます。

▼ 3F 研修室

おはなし

- 13:00-13:30
「私が80歳になったら ～運動の話～」
担当:たがしら

お問
合せ

西健康づくりセンター

〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

TEL 011-618-8700

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