

西健康づくりセンター利用案内

2025

9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 ※9/17 かしベ	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 ※9/17 かしベ		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	14:00-14:30 らくらく ストレッチ 30 担当: 交代制 ※9/7 イベント 開催のため休止
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: かしベ	<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	9/6	9/13	9/20
エンジョイエアロ&筋トレ 60	ながはま	さとう	ながはま
日曜日	9/7	9/14	9/21
かんたんエアロ 50	ながはま	さとう	改修工事のため休館
らくらくストレッチ 30	イベントのため休止	かしベ	

< 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。

西健康づくりセンター 改修工事に伴う施設の休館について

札幌市の施設改修工事のため、下記の期間全館休館させていただきます。

1. 休館期間 (工事状況により休館期間が変更となる場合があります)
令和7年(2025年)9月21日～令和8年(2026年)10月末頃まで

2. 工事概要 (建物地下1階～3階)

電気・機械設備及び外壁・特定天井の改修工事など

3. 施設利用料の免除期間について

休館前に健康度測定を受診し減免制度の対象となった方の免除期間について、**工事休館に伴う「減免期間延長」の取扱いはありません**ので、休館中は、中央・東健康づくりセンターをご利用ください。

西健康づくりセンターフェスタ

※詳しくは館内ポスター、チラシをご覧ください。

9/7(日)

イベント 9:00～15:30

(通常利用は 18:00 まで)

▼ 2F 運動スタジオ

◇ 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: かしベ

◇ 14:45-15:15
「お腹バッキバキ! コアトレ」
定員: なし 担当: めかや

▼ 2F ロビー

9:00-15:30 ◇ 身長・体重測定
◇ 体成分測定

▼ 3F 研修室

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

西健康づくりセンター改修工事前の最後のイベントをみんなで楽しみましょう!
スタッフ一同、皆様のご来館をお待ちいたしております!!

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

令和7年度 第3期 <10月～12月>

会場が西区体育館・温水プールとなります。

【運動教室】

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料（税込）
月	10/6～12/22 ①10/6 ②10/27 ③11/10 ④12/1 ⑤12/8 ⑥12/22	シルバーエクササイズ ※対象 65 歳以上	30 名	9：45-10：45	«回数» 全 6 回 «受講料» 一般：6,600 円 65 歳以上：4,800 円 障がいのある方：3,900 円
		二十四式太極拳①	15 名	9：45-10：45	
		二十四式太極拳②	15 名	11：00-12：00	
火	10/7～12/16	いきいきストレッチ体操	12 名	9：30-10：30	«回数» 全 11 回 «受講料» 一般：12,100 円 65 歳以上：8,800 円 障がいのある方：7,150 円
		ゆるゆら健康体操	12 名	10：40-11：40	
		にこにこ体幹ヨガ	30 名	13：00-14：00	
水	10/8～12/17	ピラティス①	15 名	9：45-10：45	
		ピラティス②	15 名	11：00-12：00	
金	10/10～12/19	ストレッチ＆ヨガ	30 名	11：45-12：45	

●申込方法

申込期間	申込先	申込方法
8月19日（火）～8月31日（日）	西健康づくりセンター	窓口・ハガキ・FAX のいずれか
9月1日（月）～9月14日（日）	西区体育館・温水プール	WEB・電話・窓口のいずれか

«WEB 申し込みについて»

健康づくりセンターの WEB 申し込みフォームと西区体育館の WEB 申し込みフォームは異なりますので、お申し込みの際はご注意ください。

○応募多数の場合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 9/16（火）】

○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。

【健康サポート教室】

会場：西区体育館・温水プール 1F 多目的室

曜日	開催期間 (全 10 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	10/14～12/16	高齢者のための筋トレ教室 ※対象 65 歳以上	15 名	13：30-14：30	11,500 円	8,500 円
		初めての筋活教室	15 名	14：50-15：50	10,500 円	8,000 円
水	10/15～12/17	高齢者のための筋トレ教室① ※対象 65 歳以上	15 名	9：45-10：45	11,500 円	8,500 円
		高齢者のための筋トレ教室② ※対象 65 歳以上	15 名	11：15-12：15		
		高齢者のための体力づくり教室 ※対象 65 歳以上	15 名	13：15-14：15		
		サルコペニア予防教室	15 名	14：45-15：45	10,500 円	8,000 円
木	10/16～12/18	高齢者のための筋トレ教室① ※対象 65 歳以上	15 名	9：45-10：45	11,500 円	8,500 円
		高齢者のための筋トレ教室② ※対象 65 歳以上	15 名	11：15-12：15		
		ひざの機能アップ教室①	15 名	13：15-14：15		
		ひざの機能アップ教室②	15 名	14：45-15：45		
金	10/17～12/19	こしの機能アップ教室	15 名	13：30-14：30	11,500 円	8,500 円
		股関節の機能アップ教室	15 名	14：50-15：50		

●申込方法

申込期間	申込先	申込方法
8月19日（火）～8月31日（日）	西健康づくりセンター	窓口・ハガキ・FAX のいずれか
9月1日（月）～9月14日（日）		WEB・窓口・ハガキ・FAX のいずれか

○応募多数の場合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 9/15（月）】

○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。