西健康づくりセンター　運動教室＆健康サポート教室タイムスケジュール（対象：高校生以上）

令和8年度【更新日：2026.2.1】

	火		水		木		金		土		日
	運動スタジオ	研修室	運動スタジオ	研修室	運動スタジオ	研修室	運動スタジオ	研修室	運動スタジオ	研修室	運動スタジオ
10:00	いきいき健康体操 9:45-10:45 竹内　由佳 ★　定員50名	高齢者のための筋トレ8名教室AM① 9:45-10:45 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名 対象：65歳以上	おとなのストレッチバレエ 9:45-10:45 東　千春 ★　定員40名	高齢者のための筋トレ8名教室① 9:45-10:45 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名 対象：65歳以上	ストレッチ＆ヨガ 9:45-10:45 福原　香子 ★　定員50名	高齢者のための筋トレ12名教室AM① 9:45-10:45 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員12名 対象：65歳以上	シルバーエクササイズ 9:45-10:45 逢坂　明美 ★　定員50名 対象：65歳以上	高齢者のための筋トレ8名教室AM① 9:45-10:45 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名 対象：65歳以上	やさしいピラティス 9:45-10:45 山田　泰子 ★　定員45名	高齢者のための筋トレ8名教室① 9:45-10:45 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名 対象：65歳以上	ストレッチ＆ヨガ 9:45-10:45 福原　香子 ★　定員50名
11:00	ゆるゆら健康体操 11:00～12:00 竹内　由佳 ★　定員50名	高齢者のための筋トレ8名教室AM② 11:15～12:15 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名 対象：65歳以上	ピラティス 11:00～12:00 山田　泰子 ★★　定員50名	高齢者のための筋トレ8名教室② 11:15～12:15 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名 対象：65歳以上		高齢者のための筋トレ教室12名AM② 11:15～12:15 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員12名 対象：65歳以上	ステップエクササイズ 11:15～12:15 福原　香子 ★★　定員45名	高齢者のための筋トレ8名教室AM② 11:15～12:15 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名 対象：65歳以上	ステップex＆バーベル 11:00～12:00 松岡　悦子 ★★　定員40名	高齢者のための筋トレ8名教室② 11:15～12:15 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名 対象：65歳以上	NEW ステップex＆バーベル 12:15～13:15 松岡　悦子 ★★　定員40名
12:00											
13:00	にこにこ体幹ヨガ 13:00～14:00 遠藤　美枝 ★★　定員50名	高齢者のための筋トレ8名教室PM① 13:15～14:15 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名 対象：65歳以上	NEW シニアのリズム健康体操 14:15～15:15 逢坂　明美 ★　定員50名 対象：65歳以上	NEW ひざこしの機能アップ8名教室 13:00-14:00 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名	二十四式太極拳 13:00～14:00 中坪　栄子 ★　定員50名	高齢者のための筋トレ12名教室PM① 13:15～14:15 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員12名 対象：65歳以上	フラダンス 13:45～14:45 高橋　はるか ★　定員40名	高齢者のための筋トレ8名教室PM① 13:15～14:15 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名 対象：65歳以上	二十四式太極拳 13:00～14:00 中坪　栄子 ★　定員50名	ひざの機能アップ4名教室 13:15～14:15 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員4名	
14:00					ひざの機能アップ教室 14:30～15:30 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員30名						
15:00	初めての筋活教室 15:15～16:15 健康づくりセンター運動指導員 ★★　定員35名	高齢者のための筋トレ8名教室PM② 14:45～15:45 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名 対象：65歳以上		高齢者のための体力づくり教室 14:15～15:15 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員15名 対象：65歳以上		高齢者のための筋トレ12名教室PM② 14:45～15:45 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員12名 対象：65歳以上		高齢者のための筋トレ8名教室PM② 14:45～15:45 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員8名 対象：65歳以上	生活習慣改善運動 15:30～16:30 健康づくりセンター運動指導員 ★★　定員35名	股関節の機能アップ4名教室 14:45～15:45 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員4名	
16:00				サルコペニア予防教室 15:30～16:30 健康づくりセンター運動指導員 ★　定員15名							
17:00									ZUMBA 16:45～17:45 國本　環(Macky) ★★★　定員45名		
18:00									シンプルヨガ 18:00～19:00 逵　浩美 ★　定員45名		
19:00					フローヨガ 19:00～20:00 嶺　努 ★　定員45名		ピラティス 19:20～20:20 東　千春 ★★　定員45名				
20:00	バーベルフィットネス 19:20～20:20 中野　良信 ★★★　定員40名								バーベルフィットネス 19:15～20:15 芹田　慎一 ★★★　定員40名		

おすすめ教室のご紹介

NEW

「シニアのリズム健康体操」

全身を使った簡単なリズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できます！
また、日常生活動作改善のためにストレッチと筋力トレーニングでご自身の身体機能を維持・改善に努めましょう！

「ステップex＆バーベル」

10～25㎝のステップ台を使用した昇降運動とバーベルを使用した筋力トレーニングを行います！
「自分一人ではなかなか筋トレが続かない」「効果的にシェイプアップしたい！」という方におすすめです。
バーベルは軽い負荷からスタートできるので、運動不足の方や女性の方でも安心してご参加いただけます💗

Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
＼ フォローお待ちしております／

LINE
公式アカウント
＼ 友だち登録お待ちしております／

お申込方法

タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。
詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

申込期間のご案内

期	開講期間（回数：全11回）	申込期間
西健康づくりセンター改修工事に伴う休館 ＊＊令和8年10月下旬頃まで予定＊＊		
第3期	11月～12月	10月1日～10月14日
第4期	1月～3月	12月1日～12月14日

◆教室情報（ホームページ）◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」ご覧ください。

◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合せください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります（WEB申込み不可）。

◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円＋施設利用料** で体験できます!ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！
詳しくは施設までお問い合わせください。

□受講料の他、毎回施設利用料が別途かかります。
□フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、各期1教室1回までとなります。
□「★」は運動強度を表しております。

一般財団法人 札幌市スポーツ協会