SASPO

一般財団法人 札幌市スポーツ協会　令和8年度【更新日:2026.9.1】

西健康づくりセンター　フィットネス教室タイムスケジュール【対象】小学生・成人（高校生以上）

	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	NEW ピラティス 11:00～12:00 山田 泰子 ★★ 定員12名	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		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		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12名教室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		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	
12:00											NEW ステップex&バーベル 12:15～13:15 松岡 悦子 ★★ 定員40名
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 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		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	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	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	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	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		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	
15:00				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							
16:00	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		NEW ジュニアジャズダンス 16:30～17:30 EXCEED 工藤 香織 ★★ 定員30名 対象:小学生				こしの機能アップ教室 15:15～16:15 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員30名		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		
17:00	ジュニアヒップホップ 16:30～17:30 EXCEED 満藤 弘 ★★ 定員30名 対象:小学生								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 遠 浩美 ★ 定員45名		
19:00					フローヨガ 19:00～20:00 嶺 努 ★ 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						ピラティス 19:20～20:20 東 千春 ★★ 定員45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

「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💗



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・FAX・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

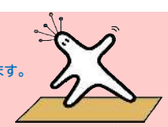
期	開講期間（回数:全11回）	申込期間
西健康づくりセンター改修工事に伴う休館 ＊＊令和8年10月下旬頃まで予定＊＊		
第3期	11月～12月	10月1日～10月14日
第4期	1月～3月	12月1日～12月14日

▸この他にも西健康づくりセンターにはたくさんの教室がございます。
詳しくはチラシ裏面や、白石区体育館ホームページをご覧ください！

▸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）

▸「★」は運動強度を表しております。

▸ワンコイン体験は、定員に空きがある教室に限ります。
1教室、各期1回までとなります。



スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室 1 回のみ体験することができます。



教室の雰囲気はどんな感じ？」 続けられるかしら？」
ぜひ一度、体験してください！※ご見学のみの場合は無料です。

体験方法

①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開講前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は体験料が無料となります。

LINE 公式アカウント
＼ 友だち登録お待ちしております／

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／

人生に、スポーツを。
SASPO