

西健康づくり センター

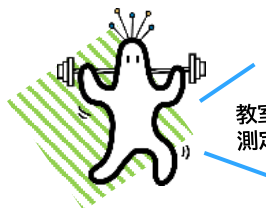


令和8年11月7日 **土**

イベント開催時間 9:00~15:00

ご来館の際は
施設利用料が
必要です！
施設利用時間
9時~20時30分

— 施設再開イベント —



教室体験・自由参加プログラム
測定すべて、無料で参加できるよ♪

教室体験

- ① 9:45-10:45 「やさしいピラティス」
担当:山田 泰子 指導員
定員:45名
*要整理券 9:00~受付にて配布
- ② 11:00-12:00 「ステップ ex&バーベル」
担当:松岡 悦子 指導員
定員:40名
*要整理券 10:00~受付にて配布

自由参加プログラム

- 12:15-12:45 「みんなで筋トレ 30」
13:00-13:40 「かんたんエアロ 40」
14:00-14:50 「エンジョイエアロ 50」
*担当 : 当日発表...お楽しみに！

測定コーナー

9:00-15:00 「体成分測定」

▶ ご自身のからだの中身(筋肉量・脂肪量)の状態をチェック！



ご来場の皆さまへ先着で、お水をプレゼント！



お問合せ

西健康づくりセンター TEL (011) 618-8700

〒063-0841 西区八軒1条西1丁目7-7

札幌市健康づくりセンター指定管



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

