

西健康づくりセンター利用案内

2026 11月

営業再開!

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 9:00～20:30 日・祝 9:00～18:00

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	11:00-11:50 かんたん エアロ 50 担当: さとう	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: さとう 11/3 しゅうどり 11/17 こもり	13:00-13:45 かんたん エアロ 45 担当: いちおか		13:00-13:45 かんたん エアロ 45 担当: ながはま	14:15-15:05 エンジョイエアロ & 筋トレ 50 担当: 交代制	14:00-14:30 らくらく ストレッチ 30 担当: 交代制
夜間	18:00-18:50 エンジョイ エアロ 50 担当: しゅうどり	18:30-19:20 エンジョイエアロ & 筋トレ 50 担当: ながはま	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: ぬかや 11/13 しゅうどり	<あらかじめご了承ください> ●プログラム担当者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	11/7	11/14	11/21	11/28	
エンジョイエアロ& 筋トレ 50	イベント実施のため、 特別プログラムを開催	ながはま	こもり	さとう	
日曜日	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
かんたんエアロ50	ながはま	さとう	こもり	ぬかや	しゅうどり
らくらくストレッチ30	ながはま	いちおか	きしベ	さとう	こもり

< 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(館内に自動販売機設置)
- 施設利用料(券売機にて利用券を購入)、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。



！お待たせしました！

西健康づくりセンター再開イベント

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

令和 8 年 11 月 7 日 (土)

イベント開催時間 9:00～15:00



▼ 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!

※詳しくは館内ポスター、チラシをご覧ください。

ご来場の皆さまへ先着で、お水をプレゼント!



イベントのほか、通常通り施設をご利用いただけます!

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

TEL(011)618-8700 FAX(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

令和8年度 第3期

教室受講者“追加募集”のご案内

【運動教室】令和8年度 第3期 <11月～12月>

曜日	開催期間	教室名	回数	定員	時 間	受講料(税込)	
						正規受講料	健康度測定 受診割引
火	11/10～12/22 ※11/17 休み	いきいき健康体操	6回	50名	9:45～10:45	4,500円	3,600円
		ゆるゆら健康体操	6回	50名	11:00～12:00	4,500円	3,600円
	11/10～12/22	にこにこ体幹ヨガ	7回	45名	13:00～14:00	5,250円	4,200円
		バーベルフィットネス	7回	40名	19:20～20:20	5,250円	4,200円
水	11/11～12/23	おとなの ストレッチバレエ	7回	40名	9:45～10:45	5,250円	4,200円
		ピラティス	7回	50名	11:00～12:00	5,250円	4,200円
木	11/12～12/24	二十四式太極拳	7回	50名	13:00～14:00	5,250円	4,200円
		フローヨガ	7回	45名	19:00～20:00	5,250円	4,200円
金	11/13～12/25	シルバーエクササイズ 対象:65歳以上	7回	45名	9:45～10:45	5,250円	4,200円
		ステップ エクササイズ	7回	45名	11:00～12:00	5,250円	4,200円
		フラダンス	7回	40名	14:00～15:00	5,250円	4,200円
		ピラティス	7回	50名	19:20～20:20	5,250円	4,200円
土	11/14～12/26	やさしいピラティス	7回	45名	9:45～10:45	5,250円	4,200円
		ステップ ex& バーベル	7回	40名	11:00～12:00	5,250円	4,200円
		二十四式太極拳	7回	50名	13:00～14:00	5,250円	4,200円
		ZUMBA	7回	45名	16:45～17:45	5,250円	4,200円
		シンプルヨガ	7回	45名	18:00～19:00	5,250円	4,200円
		バーベルフィットネス	7回	40名	19:15～20:15	5,250円	4,200円
日	11/8～12/20	ストレッチ&ヨガ	7回	50名	9:45～10:45	5,250円	4,200円
		ステップ ex& バーベル	7回	40名	12:15～13:15	5,250円	4,200円

おすすめ教室のご案内

フローヨガ(木)

ゆっくりと流れる動きの中でヨガ独特の呼吸に意識を向けながら、筋肉をほぐしていきます。年齢・体力・経験の有無に関係なく始められます。一緒に「フローヨガ」を始めてみませんか？

木曜日 19:00～20:00
嶺 努 指導員

バーベルフィットネス(土)

バーベルを使用した筋力トレーニングを行う教室です！バーベルの重さは調節できるので初めての方も安心です。脂肪燃焼や筋力アップしたい方におすすめです！

土曜日 19:15～20:15
芹田 慎一 指導員

【健康サポート教室】令和8年度 第3期 <11月～12月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時 間	受講料(全6回)	
					正規受講料	健康度測定 受診割引
火	11/10～12/15	高齢者のための 筋トレ8名教室 PM②	8名	14:45～15:45	6,300円	5,100円
		初めての筋活教室	35名	15:15～16:15	4,500円	3,600円
水	11/11～12/16	高齢者のための 体力づくり教室	15名	14:05～15:05	5,100円	3,900円
		サルコペニア予防教室	35名	15:00～16:00	4,500円	3,600円
木	11/12～12/17	高齢者のための 筋トレ12名教室 AM①	12名	9:45～10:45	5,100円	3,900円
		高齢者のための 筋トレ12名教室 PM①	12名	13:15～14:15	5,100円	3,900円
		高齢者のための 筋トレ12名教室 PM②	12名	14:45～15:45	5,100円	3,900円
		ひざの機能アップ教室	30名	14:30～15:30	5,100円	3,900円
金	11/13～12/18	高齢者のための 筋トレ8名教室 PM①	8名	13:15～14:15	6,300円	5,100円
		高齢者のための 筋トレ8名教室 PM②	8名	14:45～15:45	6,300円	5,100円
		こしの機能アップ教室	30名	15:15～16:15	5,100円	3,900円
土	11/14～12/19	高齢者のための 筋トレ8名教室 AM①	8名	9:45～10:45	6,300円	5,100円
		高齢者のための 筋トレ8名教室 AM②	8名	11:15～12:15	6,300円	5,100円
		ひざの機能アップ 4名教室	4名	13:15～14:15	8,100円	6,300円
		股関節の機能アップ 4名教室	4名	14:45～15:45	8,100円	6,300円
		生活習慣改善運動教室	35名	15:30～16:30	4,500円	3,600円

○各教室は参加の都度、施設利用料が必要です。

○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。

●お申込み方法●

(1)館内申込用紙

(2)TEL ☎(011)618-8700

(3)FAX ☎(011)618-8704

※FAXの場合は、下記の必要事項を明記の上、お申込みください

【必要事項】

- ①教室名 ②曜日 ③氏名(フリガナ) ④生年月日 ⑤年齢
⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ユーザーカードNo.(お持ちの方)