



有料教室

(専門講師による教室となっております)

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:45~10:45 ピラティス 募集を締め切りました	9:45~10:45 おとなのストレッチバレエ 講師：東 千春	9:45~10:45 ストレッチ&ヨガ 募集を締め切りました	9:45~10:45 シルバーエクササイズ 対象:65歳以上 講師：逢坂 明美	9:45~10:45 やさしいピラティス 講師：山田 泰子	9:45~10:45 ストレッチ&ヨガ 講師：福原 香子
9:45~10:45 健康いきいき健康体操 講師：竹内 由佳	11:00~12:00 ピラティス 講師：山田 泰子		11:00~12:00 ステップエクササイズ 講師：福原 香子	11:00~12:00 ステップex&バーベル 講師：松岡 悦子	12:15~13:15 ステップex&バーベル 講師：松岡 悦子
11:00~12:00 ゆるゆら健康体操 講師：竹内 由佳		13:00~14:00 二十四式太極拳 講師：中坪 栄子	14:00~15:00 フラダンス 講師：高橋 はるか	13:00~14:00 二十四式太極拳 講師：中坪 栄子	 あの教室 気になるな〜
13:00~14:00 にこにこ体幹ヨガ 講師：遠藤 美枝	14:15~15:15 シニアのリズム健康体操 開催中止			16:45~17:45 ZUMBA 講師：macky	
16:30~17:30 ジュニアヒップホップ 開催中止	16:30~17:30 ジュニアジャズダンス 開催中止			18:00~19:00 シンプルヨガ 講師：達 浩子	
19:20~20:20 バーベルフィットネス 講師：中野 良信		19:00~20:00 フローヨガ 講師：嶺 努	19:20~20:20 ピラティス 講師：東 千春	19:15~20:15 バーベルフィットネス 講師：芹田 慎一	

〇●〇定員に空きのある教室のみ、先着順でお申込み可能です〇●〇

料 金

受講料 5,250円 (税込)
健康度測定受診割引 4,200円 (税込)

※別途施設利用料がかかります。

※いきいき健康体操、ゆるゆら健康体操は
受講料4,500円 (税込)、健康度測定受診割3,600円 (税込)

申込み方法

- ①館内申込用紙 ※休館中のため、窓口は東健康づくりセンターになります！
- ②TEL (011)618-8700
- ③FAX (011)618-8704



札幌市西健康づくりセンター

063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

011-618-8700

- 開館時間 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)
- 駐車場 約40台



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

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

●○ 運動教室 ●○

※受講料のほか、参加の都度
別途、施設利用料が必要です。

No.	教室名	指導員名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)		期 間
							一般	健康度測定受診割引	
401	いきいき健康体操	竹内 由佳	火	9:45~10:45	6回	50名	4,500円	3,600円	11/10-12/22
							全身運動や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。		
402	NEW ピラティス	募集を締め切りました					5,250円	4,200円	11/10-12/22
							インナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。		
403	ゆるゆら健康体操	竹内 由佳	火	11:00~12:00	6回	50名	4,500円	3,600円	11/10-12/22
							関節や筋肉の動きを整えて身体の運動をスムーズにする「ゆるゆら体操」やストレッチを行う教室です。		
405	にこにこ体幹ヨガ	遠藤 美枝	火	13:00~14:00	7回	45名	5,250円	4,200円	11/10-12/22
							身体を中心(体幹)を意識してしっかりと力を入れながら、様々なヨガのポーズを行います。		
407	ジュニアヒップホップ 対象:小1~6	開講中止					11,700円		11/10-3/30
							ヒップホップの動きを身につけます！		
409	バーベルフィットネス	中野 良信	火	19:20~20:20	7回	40名	5,250円	4,200円	11/10-12/22
							バーベルを使用した筋力トレーニングです。バーベルは重さは調節できるので初めての方も安心です。		
411	おとなの ストレッチバレエ	東 千春	水	9:45~10:45	7回	40名	5,250円	4,200円	11/11-12/23
							バレエの基礎を取り入れたバーエクササイズとストレッチで身体をしなやかに伸ばします。		
413	ピラティス	山田 泰子	水	11:00~12:00	7回	50名	5,250円	4,200円	11/11-12/23
							普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。		
414	NEW シニアの リズム健康体操	開講中止					5,250円	4,200円	11/11-12/23
							心と体を元気にし、体力・筋力を高めることを目的とした教室です。		
418	ジュニアジャズダンス NEW 対象:小1~6	開講中止					11,700円		11/11-3/24
							ジャズの動きを身につけます！		
417	ストレッチ&ヨガ	募集を締め切りました					5,250円	4,200円	11/12-12/24
							リラクセスさせます。		
419	二十四式太極拳	中坪 栄子	木	13:00~14:00	7回	50名	5,250円	4,200円	11/12-12/24
							二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。		
421	フローヨガ	嶺 努	木	19:00~20:00	7回	45名	5,250円	4,200円	11/12-12/24
							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。		
423	シルバーエクササイズ 対象:65歳以上	逢坂 明美	金	9:45~10:45	7回	45名	5,250円	4,200円	11/13-12/25
							質の高い生活を送るための体力アップを目的に、簡単なリズム体操とストレッチなどで身体を動かします。		
425	ステップ エクササイズ	福原 香子	金	11:00~12:00	7回	45名	5,250円	4,200円	11/13-12/25
							10~25cmのステップ台に昇ったり降りたりしながら行うエアロビクス運動です。		
427	フラダンス	高橋 はるか	金	14:00~15:00	7回	40名	5,250円	4,200円	11/13-12/25
							ハワイに古くから伝わる伝統的な踊りです。歌に込められた意味を理解しながら、身体の動きで表現します。		
429	ピラティス	東 千春	金	19:20~20:20	7回	50名	5,250円	4,200円	11/13-12/25
							普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。		
431	やさしいピラティス	山田 泰子	土	9:45~10:45	7回	45名	5,250円	4,200円	11/14-12/26
							普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。		
433	ステップex& バーベル	松岡 悦子	土	11:00~12:00	7回	40名	5,250円	4,200円	11/14-12/26
							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トレを行います。		
435	二十四式太極拳	中坪 栄子	土	13:00~14:00	7回	50名	5,250円	4,200円	11/14-12/26
							二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。		
437	ZUMBA	Mackey	土	16:45~17:45	7回	45名	5,250円	4,200円	11/14-12/26
							ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。		
439	シンプルヨガ	達 浩美	土	18:00~19:00	7回	45名	5,250円	4,200円	11/14-12/26
							基本的でシンプルなポーズをヨガ独特の呼吸法で行いながら、心と身体のバランスを整えます。		
441	バーベルフィットネス	芹田 慎一	土	19:15~20:15	7回	40名	5,250円	4,200円	11/14-12/26
							バーベルを使用した筋力トレーニングです。バーベルは重さは調節できるので初めての方も安心です。		
443	ストレッチ&ヨガ	福原 香子	日	9:45~10:45	7回	50名	5,250円	4,200円	11/8-12/20
							ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。		
445	NEW ステップex& バーベル	松岡 悦子	日	12:15~13:15	7回	40名	5,250円	4,200円	11/8-12/20
							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トレを行います。		



健康のために、からだを動かす習慣をつくろう~▶

健康サポート教室

※受講料のほか、参加の都度
別途、施設利用料が必要です。

No.	教室名	対象	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)		期 間
							一般	健康度測定受診割引	
601	高齢者のための 筋トレ8名教室PM①	募集を締め切りました					6,300円	5,100円	11/10-12/15
603	高齢者のための 筋トレ8名教室PM②	募集を締め切りました					6,300円	5,100円	11/10-12/15
605	初めての筋活教室	成人以上	火	15:15~16:15	6回	35名	4,500円	3,600円	11/10-12/15
607	高齢者のための 筋トレ教室8名AM①	募集を締め切りました					6,300円	5,100円	11/11-12/16
609	高齢者のための 筋トレ教室8名AM②	募集を締め切りました					6,300円	5,100円	11/11-12/16
612	NEW ひざの機能 アップ8名教室	募集を締め切りました					6,300円	5,100円	11/11-12/16
615	高齢者のための 体力づくり教室	65歳以上	水	14:05~15:05	6回	15名	5,100円	3,900円	11/11-12/16
617	サルコペニア 予防教室	成人以上	水	15:00~16:00	6回	35名	4,500円	3,600円	11/11-12/16
619	高齢者のための 筋トレ12名教室AM ①	募集を締め切りました					5,100円	3,900円	11/12-12/17
621	高齢者のための 筋トレ12名教室AM ②	募集を締め切りました					5,100円	3,900円	11/12-12/17
623	高齢者のための 筋トレ12名教室PM ①	65歳以上	木	13:15~14:15	6回	12名	5,100円	3,900円	11/12-12/17
624	高齢者のための 筋トレ12名教室PM ②	65歳以上	木	14:45~15:45	6回	12名	5,100円	3,900円	11/12-12/17
625	ひざの機能 アップ教室	成人以上	木	14:30~15:30	6回	30名	5,100円	3,900円	11/12-12/17
627	高齢者のための 筋トレ8名教室PM①	募集を締め切りました					6,300円	5,100円	11/13-12/18
629	高齢者のための 筋トレ8名教室PM②	65歳以上	金	14:45~15:45	6回	8名	6,300円	5,100円	11/13-12/18
631	こしの機能 アップ教室	成人以上	金	15:15~16:15	6回	30名	5,100円	3,900円	11/13-12/18
633	高齢者のための 筋トレ教室8名AM①	65歳以上	土	9:45~10:45	6回	8名	6,300円	5,100円	11/14-12/19
635	高齢者のための 筋トレ教室8名AM②	65歳以上	土	11:15~12:15	6回	8名	6,300円	5,100円	11/14-12/19
637	ひざの機能 アップ4名教室	成人以上	土	13:15~14:15	6回	4名	8,100円	6,300円	11/14-12/19
639	股関節の機能 アップ4名教室	成人以上	土	14:45~15:45	6回	4名	8,100円	6,300円	11/14-12/19
641	生活習慣改善 運動教室	成人以上	土	15:30~16:30	6回	35名	4,500円	3,600円	11/14-12/19

教室申込はWEBが便利

■申込期間中はパソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます！

■申込期間中は24時間お申込み可能です。

■お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

WEB申込みフォーム



運動・健康サポート教室 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1教室・各期・1回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！

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。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は、JAF 会員を含む 2 名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。
※ご見学のみの場合は無料です。