2026年
1月
開講

西健康づくりセンター

運動教室＆健康サポート教室

人生に、スポーツを。
SASPO

— 受講者募集 —

寒さに負けず、動いて元気！
冬から始める体力づくり！

おすすめ教室のご紹介！

No. 421（木曜日）
フローヨガ

時　間　木曜日　19:00～20:00
料　金　一般8,250円、健康度測定受診割6,600円

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。無理のない
動きで全身を心地よく伸ばすことで、
心も身体もリフレッシュ！

＼ゆったりとリラックスできる教室です／



No. 433 445（土曜日･日曜日）
ステップex＆バーベル

時　間　土曜日　11:00～12:00
　　日曜日　12:15～13:15
料　金　一般9,000円、健康度測定受診割7,200円

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う教室です！
脂肪燃焼や筋力アップしたい方に
おすすめです！

＼11月から日曜日クラスを増設しました／



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、西健康づくりセンターホームページをご覧ください！

西健康づくり ホームページ

お得なサポート

さぽーとさっぽろ
受講料助成が
ご利用いただけます。

詳細はこちらから
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。
※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。
※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

申込方法

【申込期間】12月1日（火）～ 12月14日（月） まで

【申込方法】①WEB、②施設窓口、③FAX・ハガキ

①**WEB申込は西健康づくりセンターHP**から、申込初日9：00～12月14日（月）23：59：59まで24時間受付中！

②**FAX・ハガキ**は下記必要事項を明記の上、お申込みください。(12/14必着)

【必要事項】1.教室名　2.曜日　3.氏名(ﾌﾘｶﾞﾅ)　4.生年月日　5.年齢　6.性別　7.住所　8.電話番号

【送 付 先】住所：〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7　西健康づくりセンター宛　FAX：（011）618-8704

【抽　　選】12月15日（火）10:00

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②館内窓口・FAX・ハガキの場合：落選された方にのみ**電話（011-618-8700）**にてお知らせいたします。

追加申込

12月16日(水)9：30より　定員に空きがある教室のみ先着順にて受付。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません（電話のみ受付）。

納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：12月15日(火)～12月27日(日)　23：59：59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

※施設窓口での現金納入はできません。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

②FAX・ハガキ、③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：12月16日(水)～12月27日(日)　9：30～18：00まで

・お支払いの際は、お釣りが発生しないようにご協力お願い申し上げます。

その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に各施設へお越しください。

・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情（入院、海外旅行など）で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。

・メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。

お申込みにあたって

○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
○複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
○お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
○教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。　○感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。
○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。
○自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
○お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします。（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします）
○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
○教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として１教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
○教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡 ③アンケート等の送付や各種施設の利用に係る統計及び分析 ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

西健康づくりセンター
TEL：011-618-8700
FAX：011-618-8704
〒063-0841
札幌市西区八軒1条西1丁目7-7
地下鉄東西線「琴似駅」2番出口より徒歩11分



■開館時間　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43台

人生に、スポーツを。SASPO

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) 一般	受講料(税込) 健康度測定受診割引	期 間
401	いきいき健康体操	竹内 由佳	火	9:45~10:45	12回	50名	9,000円	7,200円	1/5-3/30
	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	ピラティスAM① レベル:初・中級者	山田 泰子	火	9:45~10:45	12回	12名	9,000円	7,200円	1/5-3/30
	基本を習得済の方向けのクラスで、動きの質を高めることにチャレンジします。								
403	ゆるゆら健康体操	竹内 由佳	火	11:00~12:00	12回	50名	9,000円	7,200円	1/5-3/30
	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。								
404	NEW ピラティスAM② レベル:初・中級者	山田 泰子	火	11:00~12:00	12回	12名	9,000円	7,200円	1/5-3/30
	基本を習得済の方向けのクラスで、動きの質を高めることにチャレンジします。								
405	NEW にこにこ体幹ヨガ	遠藤 美枝	火	13:00~14:00	12回	45名	9,000円	7,200円	1/5-3/30
	身体の中心(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	EXCEED 満藤 弘	火	16:30~17:30	11回	30名	7,150円		1/12-3/30
	様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的な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	12回	40名	9,000円	7,200円	1/5-3/30
	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	12回	40名	9,000円	7,200円	1/6-3/24
	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 レベル:初級者	山田 泰子	水	11:00~12:00	13回	50名	9,750円	7,800円	1/6-3/31
	インナーマッスルを強化して初級のエクササイズをマスターするクラスです。								
418	NEW ジュニアジャズダンス 対象:小1~6	EXCEED 工藤 香織	水	16:30~17:30	11回	30名	7,150円		1/13-3/24
	様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なジャズの動きを身につけます！								
417	ストレッチ＆ヨガ	福原 香子	木	9:45~10:45	11回	50名	8,250円	6,600円	1/7-3/25
	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。								
419	二十四式太極拳	中坪 栄子	木	13:00~14:00	11回	50名	8,250円	6,600円	1/7-3/25
	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	11回	45名	8,250円	6,600円	1/7-3/25
	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	12回	45名	9,000円	7,200円	1/8-3/26
	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	12回	45名	9,000円	7,200円	1/8-3/26
	10~25㎝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	12回	40名	9,000円	7,200円	1/8-3/26
	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	12回	50名	9,000円	7,200円	1/8-3/26
	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。								
431	やさしいピラティス レベル:初心者・初級者	山田 泰子	土	9:45~10:45	12回	45名	9,000円	7,200円	1/9-3/27
	ピラティス独特の呼吸法や体の動かし方などを習得するためのクラスです。								
433	ステップex＆ バーベル	松岡 悦子	土	11:00~12:00	12回	40名	9,000円	7,200円	1/9-3/27
	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	12回	50名	9,000円	7,200円	1/9-3/27
	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	12回	45名	9,000円	7,200円	1/9-3/27
	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	遠 浩美	土	18:00~19:00	12回	45名	9,000円	7,200円	1/9-3/27
	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	12回	40名	9,000円	7,200円	1/9-3/27
	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	12回	50名	9,000円	7,200円	1/10-3/28
	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	ステップex＆ バーベル	松岡 悦子	日	12:15~13:15	12回	40名	9,000円	7,200円	1/10-3/28
	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。								



寒い冬こそ、熱く運動しよう～

人生に、スポーツを。SASPO

●○ 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) 一般	受講料(税込) 健康度測定受診割引	期 間
601	高齢者のための 筋トレ8名教室PM①	65歳以上	火	13:15~14:15	11回	8名	11,550円	9,350円	1/12-3/30
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
603	高齢者のための 筋トレ8名教室PM②	65歳以上	火	14:45~15:45	11回	8名	11,550円	9,350円	1/12-3/30
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
605	初めての筋活教室	成人以上	火	15:15~16:15	11回	35名	8,250円	6,600円	1/12-3/30
	ダンベルやバーベルなどを使用した運動や柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います。								
607	高齢者のための 筋トレ教室8名AM①	65歳以上	水	9:45~10:45	11回	8名	11,550円	9,350円	1/13-3/24
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
609	高齢者のための 筋トレ教室8名AM②	65歳以上	水	11:15~12:15	11回	8名	11,550円	9,350円	1/13-3/24
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
612	ひざこしの機能 アップ8名教室	成人以上	水	12:45~13:45	11回	8名	11,550円	9,350円	1/13-3/24
	ひざ・こしの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。								
615	高齢者のための 体力づくり教室	65歳以上	水	14:05~15:05	11回	15名	9,350円	7,150円	1/13-3/24
	立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に行う教室です。								
617	サルコペニア 予防教室	成人以上	水	15:00~16:00	11回	35名	8,250円	6,600円	1/13-3/24
	サルコペニアを学び、その予防のためのトレーニングを行います。								
619	高齢者のための 筋トレ12名教室AM①	65歳以上	木	9:45~10:45	11回	12名	9,350円	7,150円	1/7-3/25
	高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。								
621	高齢者のための 筋トレ12名教室AM②	65歳以上	木	11:15~12:15	11回	12名	9,350円	7,150円	1/7-3/25
	高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。								
623	高齢者のための 筋トレ12名教室PM①	65歳以上	木	13:15~14:15	11回	12名	9,350円	7,150円	1/7-3/25
	高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。								
624	高齢者のための 筋トレ12名教室PM②	65歳以上	木	14:45~15:45	11回	12名	9,350円	7,150円	1/7-3/25
	高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。								
625	ひざの機能 アップ教室	成人以上	木	14:30~15:30	11回	30名	9,350円	7,150円	1/7-3/25
	ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。								
627	高齢者のための 筋トレ8名教室PM①	65歳以上	金	13:15~14:15	11回	8名	11,550円	9,350円	1/8-3/19
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
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	11回	8名	11,550円	9,350円	1/8-3/19
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
631	こしの機能 アップ教室	成人以上	金	15:15~16:15	11回	30名	9,350円	7,150円	1/8-3/19
	こしの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。								
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	11回	8名	11,550円	9,350円	1/9-3/20
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
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	11回	8名	11,550円	9,350円	1/9-3/20
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
637	ひざの機能 アップ4名教室	成人以上	土	13:15~14:15	11回	4名	14,850円	11,550円	1/9-3/20
	4名限定で、ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。								
639	股関節の機能 アップ4名教室	成人以上	土	14:45~15:45	11回	4名	14,850円	11,550円	1/9-3/20
	4名限定で、股関節の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。								
641	生活習慣改善 運動教室	成人以上	土	15:30~16:30	11回	35名	8,250円	6,600円	1/9-3/20
	有酸素運動とダンベルやチューブを使用した簡単な筋力トレーニングを行います。								

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
等でのお申込みができます！

■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。