

年末年始のご案内

日にち	利用時間	
12/27(日)	通常開館	9:00～18:00
12/28(月)	休館日	
12/29(火) ～ 1/3(日)	年末年始休館 	
1/4(月)	休館日	
1/5(火)	通常開館	9:00～20:30

＜ 有料上靴ロッカーについて ＞

運動に来館するときの最大の荷物といえば…「上靴」です！！
これからは上靴を西健康づくりセンターに預けて、身軽に来館しませんか？



料　　金	1口８００円（税込）/1ヶ月
申込期間	貸出月前月２０日まで ※申込多数時は毎月２１日（休館日の場合は翌営業日）に抽選を行います

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

西健康づくりセンター利用案内

2026 12月

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 12/1 こもり 12/15 ながはま 12/22 ながはま	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 12/22 さとう	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 12/25 こもり	＜あらかじめご了承ください＞ ●プログラム担当者が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	12/5	12/12	12/19	12/26
エンジョイエアロ＆ 筋トレ 50	こもり	ながはま	ぬかや	こもり
日曜日	**12/6**	**12/13**	**12/20**	**12/27**
かんたんエアロ50	ながはま	しゅうどり	ながはま	ぬかや
らくらくストレッチ30	きしべ	しゅうどり	ながはま	ぬかや

＜ 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。

教室受講者募集のご案内

【運動教室】令和８年度　第４期　<1月～3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	1/5～3/30 ※2/23 休み	ピラティス AM①	12回	12名	9:45～10:45	9,000円	7,200円
		ピラティス AM②	12回	12名	11:00～12:00	9,000円	7,200円
		いきいき健康体操	12回	50名	9:45～10:45	9,000円	7,200円
		ゆるゆら健康体操	12回	50名	11:00～12:00	9,000円	7,200円
		にこにこ体幹ヨガ	12回	45名	13:00～14:00	9,000円	7,200円
		バーベルフィットネス	12回	40名	19:20～20:20	9,000円	7,200円
水	1/6～3/24	おとなのストレッチバレエ	12回	40名	9:45～10:45	9,000円	7,200円
	1/6～3/31	ピラティス	13回	50名	11:00～12:00	9,750円	7,800円
木	1/7～3/25 ※2/11 休み	ストレッチ＆ヨガ	11回	50名	9:45～10:45	8,250円	6,600円
		二十四式太極拳	11回	50名	13:00～14:00	8,250円	6,600円
		フローヨガ	11回	45名	19:00～20:00	8,250円	6,600円
金	1/8～3/26	シルバーエクササイズ 対象:65歳以上	12回	45名	9:45～10:45	9,000円	7,200円
		ステップエクササイズ	12回	45名	11:00～12:00	9,000円	7,200円
		フラダンス	12回	40名	14:00～15:00	9,000円	7,200円
		ピラティス	12回	50名	19:20～20:20	9,000円	7,200円
土	1/9～3/27	やさしいピラティス	12回	45名	9:45～10:45	9,000円	7,200円
		ステップ ex＆バーベル	12回	40名	11:00～12:00	9,000円	7,200円
		二十四式太極拳	12回	50名	13:00～14:00	9,000円	7,200円
		ZUMBA	12回	45名	16:45～17:45	9,000円	7,200円
		シンプルヨガ	12回	45名	18:00～19:00	9,000円	7,200円
		バーベルフィットネス	12回	40名	19:15～20:15	9,000円	7,200円
日	1/10～3/28	ストレッチ＆ヨガ	12回	50名	9:45～10:45	9,000円	7,200円
		ステップ ex＆バーベル	12回	40名	12:15～13:15	9,000円	7,200円

申込期間　〉〉〉〉12月1日(火)～12月14日(月)まで

◇お申込み方法◇

(1)WEB
　24時間お申込み可能です(申込初日 9:00～申込最終日 23:59:59)
(2)窓口
　火～土曜日 9:30～20:30　日曜日 9:30～18:00（毎週月曜日は休館日です）
(3)はがき　(4)FAX　(011)618-8704
　※はがき、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(ﾌﾘｶﾞﾅ)　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)
　応募多数時は抽選となりますのであらかじめご了承ください。【抽選日 12/15(火)10:00～】



【こども対象教室】令和8年度　短期開催　<1月～3月>

曜日	開催期間	教室名	回数	定員	時　間	受講料(税込)
火	1/12～3/30 ※2/23 お休み	ジュニアヒップホップ ※小1～小6対象	11回	30名	16:30～17:30	7,150円
水	1/13～3/24	ジュニアジャズダンス ※小1～小6対象	11回	30名	16:30～17:30	7,150円

【健康サポート教室】令和８年度　第４期　<1月～3月>

曜日	開催期間(全11回)	教室名	定員	時　間	受講料(税込)	
					正規受講料	健康度測定受診割引
火	1/12～3/30 ※2/23 休み	高齢者のための筋トレ８名教室 PM①	8名	13:15～14:15	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ８名教室 PM②	8名	14:45～15:45	11,550円	9,350円
		初めての筋活教室	35名	15:15～16:15	8,250円	6,600円
水	1/13～3/24	高齢者のための筋トレ８名教室 AM①	8名	9:45～10:45	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ８名教室 AM②	8名	11:15～12:15	11,550円	9,350円
		ひざこし機能アップ８名教室	8名	12:45～13:45	11,550円	9,350円
		高齢者のための体力づくり教室	15名	14:05～15:05	9,350円	7,150円
		サルコペニア予防教室	35名	15:00～16:00	8,250円	6,600円
木	1/7～3/25 ※2/11 休み	高齢者のための筋トレ12名教室 AM①	12名	9:45～10:45	9,350円	7,150円
		高齢者のための筋トレ12名教室 AM②	12名	11:15～12:15	9,350円	7,150円
		高齢者のための筋トレ12名教室 PM①	12名	13:15～14:15	9,350円	7,150円
		高齢者のための筋トレ12名教室 PM②	12名	14:45～15:45	9,350円	7,150円
		ひざの機能アップ教室	30名	14:30～15:30	9,350円	7,150円
金	1/8～3/19	高齢者のための筋トレ８名教室 PM①	8名	13:15～14:15	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ８名教室 PM②	8名	14:45～15:45	11,550円	9,350円
		こしの機能アップ教室	30名	15:15～16:15	9,350円	7,150円
土	1/9～3/20	高齢者のための筋トレ８名教室 AM①	8名	9:45～10:45	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ８名教室 AM②	8名	11:15～12:15	11,550円	9,350円
		ひざの機能アップ４名教室	4名	13:15～14:15	14,850円	11,550円
		股関節の機能アップ４名教室	4名	14:45～15:45	14,850円	11,550円
		生活習慣改善運動教室	35名	15:30～16:30	8,250円	6,600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」チラシをご覧いただくか、当センターまでお問い合わせください。