

	火	水	木	金
	多目的室	多目的室	多目的室	多目的室
10:00		高齢者のための筋トレ教室① 9:45-10:45 健康づくりセンター運動指導員 ★ 定員12名 対象:65歳以上	高齢者のための筋トレ教室① 9:45-10:45 健康づくりセンター運動指導員 ★ 定員12名 対象:65歳以上	
11:00				
12:00		高齢者のための筋トレ教室② 11:15-12:15 健康づくりセンター運動指導員 ★ 定員12名 対象:65歳以上	高齢者のための筋トレ教室② 11:15-12:15 健康づくりセンター運動指導員 ★ 定員12名 対象:65歳以上	
13:00				
14:00	高齢者のための筋トレ教室 13:30-14:30 健康づくりセンター運動指導員 ★ 定員12名 対象:65歳以上	高齢者のための体力づくり教室 13:15-14:15 健康づくりセンター運動指導員 ★ 定員12名 対象:65歳以上	ひざの機能アップ教室① 13:15-14:15 健康づくりセンター運動指導員 ★ 定員12名 対象:65歳以上	こしの機能アップ教室 13:30-14:30 健康づくりセンター運動指導員 ★ 定員12名 対象:65歳以上
15:00	初めての筋活教室 14:50-15:50 健康づくりセンター運動指導員 ★ 定員12名	サルコペニア予防教室 14:45-15:45 健康づくりセンター運動指導員 ★ 定員12名	ひざの機能アップ教室② 14:45-15:45 健康づくりセンター運動指導員 ★ 定員12名	股関節の機能アップ教室 14:50-15:50 健康づくりセンター運動指導員 ★ 定員12名
16:00				
17:00				

### 施設からの お知らせ

西健康づくりセンター改修工事に伴う休館(令和7年9月21日~令和8年10月下旬頃予定)のため、健康づくりセンター運動指導員が担当する一部教室を西区体育館・温水プールで実施しています!

### [ 初めての筋活教室 ]

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ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!



### [ 高齢者のための筋トレ教室 ]

筋肉量の維持・向上を目的に、自重トレーニングや道具を使用した筋力トレーニングを行います!



### お申込方法

タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

### 申込期間のご案内

期	開講期間 (回数:全11回)	申込期間
第1期	4月~6月	3月1日~3月14日
第2期	7月~11月	6月1日~6月14日

西健康づくりセンター改修工事に伴う休館  
\*\*令和8年10月下旬頃まで予定\*\*

▶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!

▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。  
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)

▶「★」は運動強度を表しております。

スポーツ・フィットネス教室  
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各教室1回のみ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! ※ご見学のみの場合は無料です。

### 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。  
※開講前日までにお申込みください。  
※JAF会員の方は体験料が無料となります。



一般財団法人 札幌市スポーツ協会