

札幌市中央健康づくりセンター

4 月 開 講

有料運動教室 健康サポート教室 メディカルフィットネス

受 講 者 募 集 中

お申込みは簡単♪

ご都合に合わせていずれかの申込方法をお選びください。



詳しくは HP をチェック

中央健康づくりセンター

検索



申込期間

3 月 1 日

月 曜 日

3 月 14 日

日 曜 日

おすすめ教室

・高齢者のための運動初心者教室

火曜日 13:30~14:30 (65 歳以上対象)

・フレイル予防運動教室

木曜日 13:00~14:00

・パワーアップ！バーベルフィットネス

木曜日 19:15~20:15

金曜日 19:00~20:00

NEW

受講にあたってのお願い

- ◆受付時に体温測定・手指消毒・確認書のサインをお願いいたします。また、間隔を空けての整列にご協力ください。
- ◆マスク・マイタオルの持参、及び施設内におけるマスク着用にご協力ください。
- ◆手指の消毒・こまめな手洗いをお願いいたします。入退室時には各部屋に設置している消毒液で手指消毒をお願いします。
- ◆定期的な換気・消毒の必要があるため、教室時間が 5 分程度短縮となる場合があります。
- ◆使用備品の消毒にご協力ください。
- ◆更衣室についてはロッカーを間引きしたうえ入室制限をしております。短時間利用にご協力ください。
- ◆利用終了後、2 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は施設職員へ速やかに濃厚接触者の有無などについて報告してください。
- ◆感染防止のため施設管理者が決めた措置の遵守、職員の指示に従ってください。

申込方法

ハガキ、施設窓口、WEB、FAX のいずれかでお申込みください

【ハガキ】〒060-0063

札幌市中央区南 3 条西 11 丁目 331

札幌市中央健康づくりセンター宛

※氏名・生年月日・住所・電話番号・ご希望の教室名をご記入の上、郵送(3/14 日曜日必着)

【施設窓口】9:00~20:30 ※毎週月曜日は休館日となっております

【W E B】期間中 24 時間申込可能です ※3/14(日)まで

【F A X】(011)562-2130

抽 選

令和 3 年 3 月 16 日(火)9:00 より

※各教室定員を超えるお申込みがあった場合コンピューターで自動抽選いたします

【ハガキ・施設窓口・FAX】落選された方、中止教室のお申込みの方のみ 3/18(木)までにお電話にてご連絡いたします

【WEB】抽選結果を 3/18(木)までにメールで送信いたします

追加申込

令和 3 年 3 月 16 日(火)10:00 より【先着】

※空きがある教室については追加申込を受け付けいたします。電話または窓口で受付可能です。

※先着順のため定員に達した場合は受付を終了いたします。また、定員に対して一定以上のお申込みがない場合、開講中止となる場合があります。

受講料・納入期間

令和 3 年 3 月 18 日(木)~3 月 31 日(水)

※期間中に中央健康づくりセンターにて受講料の納入をお願いいたします。支払方法は現金のみとなります。釣り銭の無いようご協力をお願いいたします。

教室開講

令和 3 年 4 月 6 日(火)より順次開講

※受講の際は毎回、受付窓口にてユーザーカードの提示、施設利用料(1 回 390 円)が必要です。1 回分お得な利用回数券もございます。詳しくは施設窓口までお問い合わせください。

札幌市健康づくりセンター指定管理者

中央健康づくりセンター

〒060-0063

札幌市中央区南 3 条西 11 丁目 331

TEL (011)562-8700

FAX (011)562-2130



開館時間 9:00~20:30

休 館 日 月曜日・年末年始(12月29日~1月3日)

駐 車 場 約 50 台(無料)

4月開講

中央健康づくりセンター募集教室一覧

申込期間 3月1日(月)~3月14日

[ハガキ] [Eメール] [施設窓口] [WEB] で申込み可

有料運動教室 ~専門講師による教室です~

※4/29~5/5はお休みです

曜日	教室名	定員	対象	期間	時間	回数	受講料	指導員	内容
火	高齢者のためのロコモ予防教室①	10名	65歳以上	4/13~6/29	9:30~10:30	11	6,460	加藤 麻美	加齢に伴う運動器疾患を予防していく教室
	高齢者のためのロコモ予防教室②	10名	65歳以上	4/13~6/29	10:40~11:40	11	6,460	加藤 麻美	加齢に伴う運動器疾患を予防していく教室
	座って健康体操	35名	16歳以上	4/6~6/29	9:45~10:45	11	6,000	遠藤 美枝	イスに座りリズムに合わせて全身を動かして楽しく安全に行う教室(※6/15はお休みです)
	二十四式太極拳	35名	16歳以上	4/13~6/29	12:00~13:00	11	6,000	中坪 栄子	ゆっくりとした動作が特徴的な中国武術を行う教室
	高齢者のための運動初心者教室 ピラティス	15名 35名	65歳以上 16歳以上	4/13~5/18 4/13~6/29	13:30~14:30 19:15~20:15	5 11	2,940 6,000	加藤 麻美 サイモンス 玲美	ストレッチや軽い筋力トレーニングで少しずつ体力をつける教室 インナーマッスルを独特の呼吸法と合わせて鍛える教室
水	シルバークササイズ	35名	65歳以上	4/14~6/30	9:45~10:45	11	6,000	竹内 由佳	簡単なリズム体操とストレッチで楽しく身体を動かす教室
	リンパコンディショニング	15名	16歳以上	4/14~6/30	10:30~11:30	11	6,460	宮本 留美子	全身の筋肉をほぐし、リンパを促すことでむくみ・冷えなどを軽減させる教室
	やさしいピラティス	35名	16歳以上	4/14~6/30	12:30~13:30	11	6,000	宮本 留美子	インナーマッスルを独特の呼吸法と合わせて鍛える教室
	体質改善PLUSヨーガ	15名	16歳以上	4/14~6/30	13:15~14:15	11	6,460	平川 あゆみ	体質改善を目的とした身体の調整と簡単なヨガのポーズを取り入れる教室
	二十四式太極拳	35名	16歳以上	4/14~6/30	13:45~14:45	11	6,000	中坪 栄子	ゆっくりとした動作が特徴的な中国武術を行う教室
	ストレッチ&ヨガ	35名	16歳以上	4/14~6/30	19:15~20:15	11	6,000	福原 香子	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する教室
	男の体幹トレーニング	15名	16歳以上	4/14~6/30	19:15~20:15	11	6,460	東 千香	お腹回りを引き締めた方におススメ!体幹の強化を目的とした教室
木	ストレッチ体操	35名	16歳以上	4/8~6/24	9:45~10:45	11	6,000	竹内 由佳	体幹を安定させながら身体を動かすことでバランス感覚を養い、ストレッチで身体をほぐす教室
	ステップ&コアコンディショニング	35名	16歳以上	4/8~6/24	11:00~12:00	11	6,000	山田 泰子	前半はステップ台を使う有酸素運動で身体を温め、後半は有酸素周囲の調整を行う教室
	パワーアップ!バーベルフィットネス	35名	16歳以上	4/8~6/24	19:15~20:15	11	6,000	Kimihiko	体力維持・増進や肥満予防を目的としたバーベルを使った全身の筋力アップフィットネス教室
	金	ステップEX&バーベル	35名	16歳以上	4/9~6/25	13:00~14:00	11	6,000	達坂 明美
キッズジャズヒップホップ		20名	4歳~小1	4/9~6/25	16:00~17:00	11	6,000	ダンススタジオマインド	ジャズダンスの基本的な動きを簡単なステップで楽しく踊る教室
ジュニアジャズヒップホップ		20名	小学生	4/9~6/25	17:05~18:05	11	6,000	ダンススタジオマインド	ジャズダンスの基本的な動きを簡単なステップで楽しく踊る教室
土		体質改善PLUSヨーガ	15名	16歳以上	4/10~6/26	9:30~10:30	11	6,460	平川 あゆみ
	健康体操	35名	16歳以上	4/10~6/26	9:45~10:45	11	6,000	高野 里香	呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし身体全体のバランスを整える教室
	ステップエクササイズ	35名	16歳以上	4/10~6/26	11:00~12:00	11	6,000	平川 あゆみ	音楽に合わせてステップ台を昇り降りしながら有酸素運動を行う教室
	ソフトヨガ	35名	16歳以上	4/10~6/26	12:30~13:30	11	6,000	嶺 努	ヨガ独特の呼吸法を行いながらエネルギーの流れを感じることによって心と身体のバランスを整える教室
	からだイキイキ教室	15名	16歳以上	4/10~5/15	12:45~13:30	5	2,940	平川 あゆみ	からだの硬いところはほぐし、ちがまっているところは伸ばし、弱いところは強化する教室
パワーアップ!バーベルフィットネス	35名	16歳以上	4/10~6/26	19:00~20:00	11	6,000	藤吉 仁美	体力維持・増進や肥満予防を目的としたバーベルを使った全身の筋力アップフィットネス教室	

健康サポート教室 ~健康づくりセンター運動指導員による教室です~

※4/29~5/5はお休みです

教室名	曜日	定員	期間	時間	回数	受講料	対象	内容
膝げんき体操教室	火	15名	4/13~7/27	10:00~11:30	15	10,660	膝に不安のある方で運動に支障のない方	膝関節の痛み等に予防・改善を目的として下肢中心にストレッチや筋力トレーニングを行う教室
	水	10名	4/14~7/28	10:00~11:30	15	10,660		
	木	15名	4/8~7/29	13:30~15:00	15	10,660		
	金	15名	4/9~7/30	10:00~11:30	15	10,660		
	金	15名	4/9~7/30	13:30~15:00	15	10,660		
ひざ履すこやか体操教室	火	35名	4/13~7/27	13:30~15:00	15	10,660	膝・腰に不安のある方で運動に支障のない方	膝と腰の機能改善・向上をし、日常生活の不安を和らげることを目的とした教室
	金	35名	4/9~7/30	9:30~11:00	15	10,660		
高齢者のための筋トレ教室	火	10名	4/13~7/27	13:30~15:00	15	10,660	65歳以上で筋力をつけたい方	筋力トレーニングのマシを使用し、生活動作に必要な筋力を鍛える教室
	水	10名	4/14~7/28	13:30~15:00	15	10,660		
	木	10名	4/8~7/29	13:30~15:00	15	10,660		
	金	10名	4/9~7/30	10:00~11:30	15	10,660		
	土	10名	4/10~7/31	13:30~15:00	15	10,660		
エクササイズde健康+	水	10名	4/14~7/28	15:30~16:30	15	8,810	16歳以上で運動に支障のない方	筋力トレーニングや有酸素運動で体力の向上を図り、健康づくりをサポートする教室
高齢者のための体力づくり教室	木	15名	4/8~7/29	10:00~11:30	15	10,660	65歳以上で体力をつけたい方	簡単なトレーニング器具を使用し、生活動作に必要な筋力を鍛える教室
フレイル予防運動教室	木	35名	4/8~7/29	13:00~14:00	15	8,810	65歳以上で運動習慣をつけたい方	心身の機能の低下を予防するために運動習慣をつける教室 ※管理栄養士の講話あり
腰痛予防運動教室	金	35名	4/9~7/30	14:10~15:30	15	10,660	腰に不安のある方で運動に支障のない方	運動で腰痛の予防・改善を行う教室
シェイプアップフィットネス	金	35名	4/9~7/30	19:15~20:15	15	8,810	16歳以上で運動に支障のない方	ステップエクササイズやバーベルエクササイズで身体の減量や引き締めを行う教室
股関節予防運動教室	土	15名	4/10~7/31	11:00~12:30	15	10,660	股関節に不安のある方で運動に支障のない方	股関節周囲の筋力トレーニングやストレッチで股関節痛を予防する教室

メディカルフィットネス ~健康づくりセンター理学療法士による教室です~

※4/29~5/1はお休みです

教室名	曜日	定員	期間	時間	回数	受講料	対象	内容
リハビリ専門家の体力回復教室	木	10名	4/8~7/29	10:30~12:00	15	15,510	体力に自信のない方で運動に支障のない方	理学療法士と一緒に落ちた体力を取り戻すことを目的とした教室
	金	10名	4/9~7/30	13:30~15:00	15	15,510		
	土	10名	4/10~7/31	10:30~12:00	15	15,510		

ご受講のあたりの注意事項

【受講にあたって】ご自身の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。○指導料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。○教室内で物品販売や宗教・政治的活動及びマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。○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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込が定員に満たない場合、開講中止となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先、またはWEB申込書におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(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。)○担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。○教室受講者を対象として傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認の上お申し込み下さい。○指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせは、個人情報保護法に基づきお答えできません。○新型コロナウイルス感染症の拡大防止策として、これまで以上の換気や消毒を行う可能性がため、教室終了時間の5分前に終了させていただく場合があります。○新型コロナウイルス感染症における受講者の皆さまにご協力いただきたい内容(受講者の皆さまへ)を受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認の上、お申し込みください。【受講料の返金について】教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合で中止した場合は、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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。【個人情報の取扱いについて】○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申込やお支払等の諸連絡③アンケート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。※受講開始までに当協会のホームページ(<http://www.sapporo-sport.jp/privacypolicy>)または施設内に掲示する「プライバシーポリシー」および傷害見舞金給付制度の概要確認の同意署名をいただきます。