

札幌市中央健康づくりセンター

追加

受講者募集中

教室スケジュール

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:45~10:45 ゆるっと健康体操 講師：遠藤 美枝	9:45~10:45 シルバーエクササイズ 講師：竹内 由佳	10:00~11:30 高齢者のための体づくり教室 講師：健康づくりセンター運動指導員	9:30~11:00 ひざ腰すこやか体操教室 講師：健康づくりセンター運動指導員	9:45~10:45 健美操 講師：高野 里香
10:40~11:40 高齢者のためのロコモ予防教室② 講師：加藤 麻美		11:00~12:00 ステップ&コアコンディショニング 講師：高橋 有紀		11:00~12:00 ステップエクササイズ 講師：平川 あゆみ
12:00~13:00 二十四式太極拳 講師：中坪 栄子	12:30~13:30 やさしいピラティス 講師：宮本 留美子		13:00~14:00 ステップex&バーベル 講師：逢坂 明美	12:30~13:30 ソフトヨガ 講師：嶺 努
13:30~15:00 ひざ腰すこやか体操教室 講師：健康づくりセンター運動指導員	13:15~14:15 体質改善PLUSヨーガ 講師：平川 あゆみ	13:30~15:00 膝げんき体操教室 講師：健康づくりセンター運動指導員	13:30~15:00 膝げんき体操教室 講師：健康づくりセンター運動指導員	12:45~13:30 からだイキイキ教室 講師：平川 あゆみ
	13:45~14:45 二十四式太極拳 講師：中坪 栄子	13:30~15:00 高齢者のための筋トレ教室 講師：健康づくりセンター運動指導員	14:10~15:30 腰痛予防運動教室 講師：健康づくりセンター運動指導員	
	15:30~16:30 エクササイズde健康+ 講師：健康づくりセンター運動指導員	13:30~14:30 フレイル予防運動教室 講師：健康づくりセンター運動指導員		日曜日
19:15~20:15 ピラティス 講師：網野 晴子	19:15~20:15 癒しのナイトヨーガ 講師：福原 香子	19:15~20:15 お仕事帰りのバーベルフィットネス 講師：Kimihiko	19:15~20:15 シェイプアップフィットネス 講師：健康づくりセンター運動指導員	11:00~12:00 日曜日のバーベルフィットネス 講師：Kimihiko

日程・料金は直接施設にご確認ください！

お申し込み方法

- ①館内申込用紙
- ②お電話 (011)562-8700 までお電話ください



札幌市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
011-562-8700

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

- 開館時間 9:00~20:30
- 休館日 毎週月曜日
- 駐車場 約50台



教室の詳細はこちら👉

申込方法

[施設窓口] [お電話] でお申込み可能!

有料運動教室 ~専門講師による教室です~

曜日	教室名	定員	対象	期間	時間	指導員	内容
火	ゆるっと健康体操	35名	16歳以上	1/10~3/28	9:45~10:45	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
	高齢者のためのロコモ予防教室②	13名	65歳以上	1/10~3/28	10:40~11:40	加藤 麻美	加齢に伴う運動器疾患を予防していく教室
	二十四式太極拳	35名	16歳以上	1/10~3/28	12:00~13:00	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
	ピラティス	35名	16歳以上	1/10~3/28	19:15~20:15	網野 晴子	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
水	シルバーエクササイズ	35名	65歳以上	1/11~3/22	9:45~10:45	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
	やさしいピラティス	35名	16歳以上	1/11~3/22	12:30~13:30	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	18名	16歳以上	1/11~3/22	13:15~14:15	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	1/11~3/22	13:45~14:45	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
	癒しのナイトヨーガ	35名	16歳以上	1/11~3/22	19:15~20:15	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
木	ステップ&コアコンディショニング	35名	16歳以上	1/12~3/30	11:00~12:00	高橋 有紀	前半はステップ台を使う有酸素運動で身体を温め、後半は骨盤周囲の調整を行う教室
	お仕事帰りのバーベルフィットネス	35名	16歳以上	1/12~3/30	19:15~20:15	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	1/13~3/24	13:00~14:00	逢坂 明美	ステップエクササイズと筋力トレーニングを組み合わせた教室
土	健美操	35名	16歳以上	1/7~3/25	9:45~10:45	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	1/7~3/25	11:00~12:00	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	1/7~3/25	12:30~13:30	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で心と身体のバランスを整える教室
	からだイキキ教室	18名	16歳以上	1/7~3/25	12:45~13:30	平川 あゆみ	からだの硬いところはほぐし、ちごまっまっているところは伸ばし、弱いところは強化する教室
日	日曜日のバーベルフィットネス	35名	16歳以上	1/8~3/19	11:00~12:00	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

※2/11(土)・2/23(木)・3/21(火)はお休みです

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~

教室名	曜日	定員	期間	時間	対象	内容
ひざ腰すこやか体操教室	火	35名	1/10~3/28	13:30~15:00	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	1/13~3/24	9:30~11:00		
高齢者のための筋トレ教室	木	13名	1/12~3/30	13:30~15:00	65歳以上で筋力をつけたい方	筋力トレーニングのマシンを使用し生活動作に必要な筋力を鍛える教室
膝げんき体操教室	木	35名	1/12~3/30	13:30~15:00	膝に不安のある方で運動に制限のない方	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
	金	18名	1/13~3/24	13:30~15:00		
エクササイズde健康+	水	13名	1/11~3/22	15:30~16:30	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	18名	1/12~3/30	10:00~11:30	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	18名	1/12~3/30	13:30~14:30	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
腰痛予防運動教室	金	35名	1/13~3/24	14:10~15:30	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	1/13~3/24	19:15~20:15	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

※2/11(土)・2/23(木)・3/21(火)はお休みです

ご受講にあたっての注意事項

【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は、その後の受講をお断りいたします。○教室室内での物品販売や宗教・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申込時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、代行者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あるため、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を除き、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お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。



Instagram
教室・イベント情報
公式アカウントははじめました!
フォローお待ちしております!