

2025年 4月開講 中央健康づくりセンター(中島体育センター実施分)

中央健康づくりセンター休館に伴い、会場が中島体育センターになります！

申込期間 3月1日(土)～3月14日(金) ※3月14日(金)必着

申込方法 ●申込方法 WEB・FAX・ハガキ・窓口のいずれかでお申込みください。

【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)。
 【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。
 【ハガキ】〒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】下記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(ふりがな) ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号

スマートフォンで二次元
バーコードを読み取ると
お申込み画面に変わります♪



抽選 3月15日(土) 9:00～

追加申込 3月15日(土)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。
 電話または施設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。

【はがき・施設窓口・FAX】落選された方のみお電話にてご連絡いたします。
 【WEB】抽選結果を3/15(土)にメールで送信いたします。

納入方法

【WEBでお申込みの方】 納入期間:3月15日(土)～3月27日(木) 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」「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。(施設窓口でのお支払いはできません)お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。
 領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがなく、当協会から領収証は発行しておりますので、あらかじめご了承ください。

- ・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

【はがき・施設窓口・FAXでお申込みの方】 納入期間:4月8日(火)～4月12日(土) 9:00～16:00まで

納入期間内に、納入期間内に、中島体育センター2階会議室にて現金でお支払いください。

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
403	膝げんき体操教室	成人以上	火	9:15～10:30	3回	20名	3,450円	2,550円	4/8～4/22
404	高齢者のための筋トレ教室 11:00コース	成人以上	火	11:00～12:00	3回	15名	3,450円	2,550円	4/8～4/22
405	ひざ腰すこやか体操教室	成人以上	火	13:00～14:15	3回	20名	3,450円	2,550円	4/8～4/22
406	高齢者のための筋トレ教室 14:30コース	65歳以上	火	14:30～15:30	3回	15名	3,450円	2,550円	4/8～4/22
407	高齢者のための筋トレ教室	成人以上	水	9:15～10:15	3回	15名	3,450円	2,550円	4/9～4/23
408	リハビリ専門家の体力回復教室 10:30コース	65歳以上	水	10:30～12:00	3回	10名	※健康度測定 の受診が必須	3,750円	4/9～4/23
409	リハビリ専門家の体力回復教室 12:30コース	65歳以上	水	12:30～14:00	3回	10名	※健康度測定 の受診が必須	3,750円	4/9～4/23
410	ひざ腰すこやか体操教室	65歳以上	木	14:30～15:45	3回	20名	3,450円	2,550円	4/9～4/23
411	高齢者のための 体力づくり教室	65歳以上	木	9:15～10:30	3回	20名	3,450円	2,550円	4/10～4/24
412	フレイル予防運動教室	65歳以上	木	11:00～12:00	3回	20名	3,150円	2,400円	4/10～4/24
413	膝げんき体操教室	65歳以上	木	13:00～14:15	3回	20名	3,450円	2,550円	4/10～4/24
414	腰痛予防運動教室	成人以上	木	14:30～15:45	3回	20名	3,450円	2,550円	4/10～4/24
415	ひざ腰すこやか体操教室 9:15コース	成人以上	金	9:15～10:30	3回	20名	3,450円	2,550円	4/11～4/25
416	ひざ腰すこやか体操教室 10:45コース	成人以上	金	10:45～12:00	3回	20名	3,450円	2,550円	4/11～4/25
417	リハビリ専門家の体力回復教室 12:45コース	65歳以上	金	12:45～14:15	3回	10名	※健康度測定 の受診が必須	3,750円	4/11～4/25
418	腰痛予防運動教室	65歳以上	金	13:00～14:15	3回	20名	3,450円	2,550円	4/11～4/25
419	リハビリ専門家の体力回復教室 14:30コース	成人以上	金	14:30～16:00	3回	10名	※健康度測定 の受診が必須	3,750円	4/11～4/25
420	膝げんき体操教室	成人以上	金	14:30～15:45	3回	20名	3,450円	2,550円	4/11～4/25
421	高齢者のための筋トレ教室 9:15コース	成人以上	土	9:15～10:15	3回	15名	3,450円	2,550円	4/12～4/26
422	股関節痛予防運動教室 10:45コース	65歳以上	土	10:45～12:00	3回	20名	3,450円	2,550円	4/12～4/26
423	高齢者のための筋トレ教室 13:00コース	成人以上	土	13:00～14:00	3回	15名	3,450円	2,550円	4/12～4/26
424	股関節痛予防運動教室 14:15コース	成人以上	土	14:15～15:30	3回	20名	3,450円	2,550円	4/12～4/26

2025年 5月開講 中央健康づくりセンター 受講者募集!

運動教室/健康サポート教室/メディカルフィットネス教室

申込期間 3月1日(土)～3月14日(金) ※3月14日(金)必着

申込方法 はがき、施設窓口、FAX、WEBのいずれかでお申込みください。

- はがき
〒063-0841
札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 札幌市西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、郵送して下さい。
- 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)
- FAX: (011)618-8704
- WEB: 期間中24時間申込可能です。



スマートフォンで二次元バーコードを読み取ると
お申込み画面に変わります♪

健康度測定受診後にお申し込みをすると...
教室受講料が割引になります!



抽選 3月15日(土) 9:00～

【はがき・施設窓口・FAX】落選された方のみお電話にてご連絡いたします。

【WEB】抽選結果を3/15(土)にメールで送信いたします。

納入方法

【WEBでお申込みの方】 納入期間:3月15日(土)～3月27日(木) 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」「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。(施設窓口でのお支払いはできません)お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。
 領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがなく、当協会から領収証は発行しておりますので、あらかじめご了承ください。

- 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

【はがき・施設窓口・FAXでお申込みの方】 納入期間:5月7日(水)～5月13日(火) 9:00～20:30まで

納入期間内に、中央健康づくりセンター施設窓口で現金にてお支払いください。

追加申込 3月15日(土)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。電話または施設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。

教室開講 5月7日(水)より順次開講

「個人情報の取り扱い」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 アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析

プライバシーポリシー



【その他】

※各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「日」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ください。受講当日に各施設へお越しください。
 ※受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入館、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。
 ※WEB申込みの方で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。

個別指導



教室WEB申込み 受講料助成引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、5月開講教室をお申込みいただいた方、受講料が400円助成となります。
 ※申込みは5月1日(土)～5月13日(火)までです。
 ※申込みは、5月1日(土)～5月13日(火)までです。
 ※申込みは、5月1日(土)～5月13日(火)までです。
 ※申込みは、5月1日(土)～5月13日(火)までです。
 ※申込みは、5月1日(土)～5月13日(火)までです。

さぽーとさぽろ 受講料助成がご利用いただけます!!

「会員につき1回(会員番号1につき1回)の適用となります。」
 さぽーとさぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込み」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。
 適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認ください。施設へお問い合わせください。

Instagram 公式アカウント

フォローお持ちしてあります。

LINE 公式アカウント

フォローお持ちしてあります。

★運動教室 ~専門講師による教室~

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
600	サルコペニア 予防教室①	加藤 麻美	火	9:30~10:30	8回	15名	6,000円	4,800円	5/13~7/1
加齢に伴う筋力低下を予防するために、下肢を中心に筋力トレーニングを行う教室									
602	サルコペニア 予防教室②	加藤 麻美	火	10:40~11:40	8回	15名	6,000円	4,800円	5/13~7/1
加齢に伴う筋力低下を予防するために、下肢を中心に筋力トレーニングを行う教室									
604	ゆるっと健康体操	遠藤 美枝	火	9:30~10:30	8回	35名	6,000円	4,800円	5/13~7/1
運動が苦手な方むけに、簡単なリズム体操やストレッチなどを行う教室									
606	からだイキイキ体操	平川 あゆみ	火	10:45~11:45	8回	35名	6,000円	4,800円	5/13~7/1
筋肉を伸ばし柔軟性を高め、弱った筋肉を引き締め、心身共にリフレッシュする体操教室									
608	二十四式太極拳	中坪 栄子	火	13:00~14:00	8回	35名	6,000円	4,800円	5/13~7/1
二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められる教室									
610	コアトレヨガ	河越 芽華	火	14:00~15:00	8回	20名	6,000円	4,800円	5/13~7/1
体の軸となる体幹を鍛えることを目的としたヨガの教室									
614	ピラティス	網野 晴子	火	19:15~20:15	8回	35名	6,000円	4,800円	5/13~7/1
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たトレーニングする教室									
616	ゆるゆる シルバートレーニング	竹内 由佳	水	9:30~10:30	8回	35名	6,000円	4,800円	5/7~6/25
体を揺らしながら関節や筋肉の動きを整えて体の運動性を高める教室									
618	リンパ コンディショニング	宮本 留美子	水	10:30~11:30	8回	20名	6,000円	4,800円	5/7~6/25
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									
620	やさしいピラティス	宮本 留美子	水	12:00~13:00	8回	35名	6,000円	4,800円	5/7~6/25
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たトレーニングする教室									
622	二十四式太極拳	中坪 栄子	水	13:30~14:30	8回	35名	6,000円	4,800円	5/7~6/25
二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められる教室									
624	体質改善 PLUSヨガ	平川 あゆみ	水	13:00~14:00	8回	20名	6,000円	4,800円	5/7~6/25
身体のアライメントを整えながら、ヨガのポーズが気持ちよく出来るような身体づくりをする教室									
626	癒のナイヨーガ	福原 香子	水	19:15~20:15	8回	35名	6,000円	4,800円	5/7~6/25
ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と身体をリラックスさせる教室									
628	バレエ講師の 美姿勢ストレッチ	東 千春	水	18:00~19:00	8回	20名	6,000円	4,800円	5/7~7/3
バレエ講師による姿勢改善のためのストレッチや深部筋の筋力トレーニングを行う教室									
630	週1から始める! 体幹トレーニング	東 千春	水	19:15~20:15	8回	20名	4,800円		5/7~7/3
お腹周りを引き締めたい方におすすめ! 体幹の強化を目的とした教室									
632	健康バランス体操	竹内 由佳	木	9:30~10:30	8回	35名	6,000円	4,800円	5/8~6/26
体幹を安定させながら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									
634	リラクゼーション ＆ ステップエクササイズ	熊谷 紗希奈	木	10:45~11:45	8回	30名	6,000円	4,800円	5/8~6/26
前半にストレッチボールで姿勢を整え、後半にステップ台で有酸素運動を行う教室									
636	イスdeピラティス	山田 泰子	木	11:00~11:50	8回	20名	6,000円	4,800円	5/8~6/26
低体力・シニア向けのイスで行う優しいピラティスの教室									
638	お仕事帰りの バーベルフィットネス	Kimihiko	木	19:15~20:15	8回	30名	6,000円	4,800円	5/8~6/26
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を行う教室									
640	ステップex & バーベル	逢坂 明美	金	13:00~14:00	8回	30名	6,000円	4,800円	5/9~6/27
前半にステップ台で有酸素運動を行い、後半はバーベルを使った筋力トレーニングを行う教室									
642	ズンバ	大石 めぐみ	金	19:15~20:15	8回	30名	6,000円	4,800円	5/9~6/27
ラン系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教室									
644	キッズジャズ ヒップホップ	満藤 弘	金	16:00~17:00	20回	24名	15,000円		5/9~9/26
ジャズダンスの基本的な動きと簡単なステップで楽しく踊る教室 ※対象4歳~小学3年生									
646	ジュニアジャズ ヒップホップ	満藤 弘	金	17:05~18:05	20回	24名	15,000円		5/9~9/26
ジャズダンスの基本的な動きと簡単なステップで楽しく踊る教室 ※対象小学3年生~中学3年生									
650	体質改善 PLUSヨガ	平川 あゆみ	土	10:00~11:00	8回	20名	6,000円	4,800円	5/10~6/28
身体のアライメントを整えながら、ヨガのポーズが気持ちよく出来るような身体づくりをする教室									
652	棒体操と バランスボール	平川 あゆみ	土	11:15~12:15	8回	20名	6,000円	4,800円	5/10~6/28
前半は棒を使ってバランスと筋力トレーニング、全身のストレッチを行い、後半にバランスボールで体幹強化する教室									
654	健美操	高野 里香	土	9:30~10:30	8回	35名	6,000円	4,800円	5/10~6/28
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									
656	ステップ エクササイズ	賀数 久美子	土	11:00~12:00	8回	30名	6,000円	4,800円	5/10~6/28
音楽に合わせてステップ台で有酸素運動を行います。短時間で高い運動効果が得られる教室									
658	ソフトヨガ	嶺 務	土	12:30~13:30	8回	35名	6,000円	4,800円	5/10~6/28
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事で心と身体のバランスを整える教室									

★健康サポート教室 ~健康づくりセンターの運動指導員が担当する教室~

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
700	膝げんき体操教室	成人以上	火	10:00~11:30	8回	20名	8,400円	6,800円	5/13~7/1
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おこなう教室									
702	ひざ腰すこやか 体操教室	成人以上	火	14:15~15:45	8回	35名	8,400円	6,800円	5/13~7/1
ひざと腰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おこなう教室									
704	ひざ痛予防 ストレッチ教室	成人以上	火	13:00~14:15	8回	10名	7,600円	6,000円	5/13~7/1
ひざの痛み予防のために筋力マシンのような器具を用いて腰周囲の筋力強化をおこなう教室									
706	高齢者のための 筋力教室	65歳以上	火	14:30~15:45	8回	10名	7,600円	6,000円	5/13~7/1
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									
710	膝げんき体操教室	成人以上	水	10:00~11:30	8回	10名	8,400円	6,800円	5/7~6/25
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おこなう教室									
712	高齢者のための 筋力教室①	65歳以上	水	13:00~14:15	8回	10名	7,600円	6,000円	5/7~6/25
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									
714	高齢者のための 筋力教室②	65歳以上	水	14:30~15:45	8回	10名	7,600円	6,000円	5/7~6/25
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									
716	高齢者のための 体力づくり教室	65歳以上	木	9:30~10:45	8回	20名	7,600円	6,000円	5/8~6/26
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									
720	高齢者のための 筋力教室①	65歳以上	木	13:00~14:15	8回	10名	7,600円	6,000円	5/8~6/26
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									
722	高齢者のための 筋力教室②	65歳以上	木	14:30~15:15	8回	10名	7,600円	6,000円	5/8~6/26
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									
724	膝げんき体操教室	成人以上	木	13:30~15:00	8回	35名	8,400円	6,800円	5/8~6/26
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おこなう教室									
726	フレイル予防 運動教室	65歳以上	木	13:30~14:30	8回	20名	6,000円	4,800円	5/8~6/26
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									
728	ひざ腰すこやか 体操教室	成人以上	金	9:30~11:00	8回	35名	8,400円	6,800円	5/9~6/27
ひざと腰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おこなう教室									
730	膝げんき 体操教室AM	成人以上	金	10:00~11:30	8回	20名	8,400円	6,800円	5/9~6/27
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おこなう教室									
732	高齢者のための 筋力教室①	65歳以上	金	9:30~10:45	8回	10名	7,600円	6,000円	5/9~6/27
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									
734	高齢者のための 筋力教室②	65歳以上	金	11:00~12:15	8回	10名	7,600円	6,000円	5/9~6/27
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									
738	膝げんき 体操教室PM	成人以上	金	13:30~15:00	8回	20名	8,400円	6,800円	5/9~6/27
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おこなう教室									
740	腰痛予防 運動教室	成人以上	金	14:15~15:45	8回	20名	8,400円	6,800円	5/9~6/27
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おこなう教室									
744	股関節痛予防 運動教室	成人以上	土	13:30~15:00	8回	20名	8,400円	6,800円	5/10~6/28
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おこなう教室									
746	高齢者のための 筋力教室	65歳以上	土	13:00~14:15	8回	10名	7,600円	6,000円	5/10~6/28
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おこなう教室									
748	腰痛予防 筋力教室	成人以上	土	14:30~15:45	8回	10名	7,600円	6,000円	5/10~6/28
こしの痛み予防のために筋力マシンのような器具を用いて腰周囲の筋力強化をおこなう教室									

★メディカルサポート教室 ~健康度測定必須の健康づくりセンターの理学療法士・運動指導員が担当する教室~

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
708	リハビリ専門家の 運動機能改善教室	成人以上	火	18:30~19:30	8回	5名	8,400円		5/13~7/1
理学療法士による関節の痛みの改善と筋力強化を目的として、身体機能を向上させる教室									
718	リハビリ専門家の 体力回復教室	成人以上	木	10:30~12:00	8回	10名	8,400円		5/8~6/26
入院等で落ちてしまった体力をマシンや簡単な器具を使い理学療法士と一緒に取り戻す教室									
736	リハビリ専門家の 体力回復教室	成人以上	金	13:30~15:00	8回	10名	8,400円		5/9~6/27
入院等で落ちてしまった体力をマシンや簡単な器具を使い理学療法士と一緒に取り戻す教室									
748	リハビリ専門家の 体力回復教室	成人以上	土	10:30~12:00	8回	10名	8,400円		5/10~6/28
入院等で落ちてしまった体力をマシンや簡単な器具を使い理学療法士と一緒に取り戻す教室									