





札幌市西健康づくりセンター

追加募集中!!

有料教室

(専門講師による教室となっております)

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:45~10:45 いきいき健康体操 募集を締め切りました	9:45~10:45 おとなのストレッチバレエ 講師：東 千春	9:45~10:45 ストレッチ&ヨガ 募集を締め切りました	9:45~10:45 シルバーエクササイズ 募集を締め切りました	9:45~10:45 やさしいピラティス 講師：山田 泰子	9:45~10:45 ストレッチ&ヨガ 募集を締め切りました
11:00~12:00 ゆるゆる健康体操 講師：竹内 由佳	11:00~12:00 ピラティス 募集を締め切りました		11:15~12:15 ステップエクササイズ 募集を締め切りました	11:00~12:00 ステップex&バーベル 講師：山田 泰子	 あの教室 気になるな〜 
13:00~14:00 にこにこ体幹ヨガ 募集を締め切りました		13:00~14:00 二十四式太極拳 募集を締め切りました	13:45~14:45 フラダンス 講師：高橋 はるか	13:00~14:00 二十四式太極拳 募集を締め切りました	
				16:45~17:45 ZUMBA 講師：macky	
				18:00~19:00 シンプルヨガ 講師：達 浩子	
19:20~20:20 ナイトフィットネス 講師：藤吉 仁美		19:00~20:00 フローヨガ 講師：嶺 努	19:20~20:20 ピラティス 講師：東 千春	19:15~20:15 ナイトフィットネス 講師：安部 栄子	

〇●〇定員に空きのある教室のみ、先着順でお申込み可能です〇●〇

料金

受講料：1教室6,000円（税込）

※別途施設利用料がかかります。

申込み方法

- ①館内申込用紙
- ②TEL (011)618-8700
- ③FAX (011)618-8704



札幌市西健康づくりセンター

063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

011-618-8700

■開館時間 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）

■駐車場 約40台



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

～専門講師による運動教室～

【第4期】

※別途、施設利用料が必要です

曜日	種目	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)	内容
火	いきいき健康体操	35	募集を締め切りました	9:45～10:45	11	6,000円	日頃の運動不足と感じている方におすすめです。全身運動や簡単なリズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できます
	ゆるゆら健康体操	35	1/10～3/28	11:00～12:00	11	6,000円	関節や筋肉の動きを整えて身体の連動をスムーズにする「ゆるゆら体操」とテニスボールなどを使用したストレッチを行う教室です
	にこにこ体幹ヨガ	35	募集を締め切りました	13:00～14:00	11	6,000円	身体の中心(体幹)を意識してしっかりと力を入れながら、様々なヨガのポーズを行います
	ナイトフィットネス	35	1/10～3/28	19:20～20:20	11	6,000円	バーベルを使用した筋力トレーニングをします。バーベルは軽い重さから始められるので、初めての方や女性にもオススメです
水	おとなのストレッチバレエ	35	1/11～3/22	9:45～10:45	11	6,000円	バレエの基礎を取り入れたバーエクササイズとストレッチで身体をしなやかに伸ばします
	ピラティス	35	募集を締め切りました	13:00～12:00	11	6,000円	普段意識して使うことの少ないコア(体幹)のインナーマッスル(深層部)を独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします
木	ストレッチ&ヨガ	35	募集を締め切りました	9:45～10:45	11	6,000円	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させます。「できる」「できない」は関係なく、「自分自身を癒す時間」としてお楽しみください
	二十四式太極拳	35	募集を締め切りました	13:00～14:00	11	6,000円	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。ゆっくりとした動作で体の隅々まで動かし心も体も健康に…
	フローヨガ	35	1/12～3/30	19:00～20:00	11	6,000円	ゆっくりと流れる動きの中でヨガ独特の呼吸に意識を向けながら、身体がジワジワと温まり筋肉が少しずつ緩んでいくのを感じていただけます
金	シルバーエクササイズ ※65歳以上対象	35	募集を締め切りました	9:45～10:45	11	6,000円	質の高い生活を送るための体力アップを目的に、簡単なリズム体操とストレッチなどで身体を動かします
	ステップエクササイズ	35	募集を締め切りました	11:15～12:15	11	6,000円	10～25cmのステップ台に昇ったり降りたりしながら行うエアロビクス運動です。心地よい汗を流してシェイプアップ&リフレッシュ!!
	フラダンス	35	1/13～3/24	13:45～14:45	11	6,000円	ハワイに古くから伝わる伝統的な踊りです。歌に込められた意味を理解しながら、身体の動きで表現してみましょう。
	ピラティス	35	1/13～3/24	19:20～20:20	11	6,000円	普段意識して使うことの少ないコア(体幹)のインナーマッスル(深層部)を独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします
土	やさしいピラティス	35	1/7～3/25	9:45～10:45	11	6,000円	普段意識して使うことの少ないコア(体幹)のインナーマッスル(深部筋)を独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします
	ステップex&バーベル	35	1/7～3/25	11:00～12:00	11	6,000円	体力づくりの基本となる「有酸素性運動+筋力トレーニング」の教室です。ステップ台を使用した昇降運動とバーベルを使用した筋トレを行います
	二十四式太極拳	35	募集を締め切りました	13:00～14:00	11	6,000円	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。ゆっくりとした動作で体の隅々まで動かし心も体も健康に…
	ZUMBA	35	1/7～3/25	16:45～17:45	11	6,000円	ラテン系の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です。脂肪を燃焼させて楽しく踊りましょう!
	シンプルヨガ	35	1/7～3/25	18:00～19:00	11	6,000円	基本的でシンプルなポーズをヨガ独特の呼吸法で行いながら精神を統一し、エネルギーの流れを感じることで健康的な心と身体のバランスを整えます
	ナイトフィットネス	35	1/7～3/25	19:15～20:15	11	6,000円	バーベルを使用した筋力トレーニングをします。バーベルは軽い重さから始められるので、初めての方や女性にもオススメです
日	ストレッチ&ヨガ	35	募集を締め切りました	9:45～10:45	11	6,000円	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させます。「できる」「できない」は関係なく、「自分自身を癒す時間」としてお楽しみください

【受講にあたって】

- ご自分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。
- 教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- 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、その後の受講をお断りいたします。
- 教室内の物品販売や宗教・政治的活動およ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、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催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た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うえお申込みください。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)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。
- 指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、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感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)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。内容をご確認のうえ、申込みください。

【個人情報の取扱い】

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
- 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。