

お知らせ

5月1日（水）から 有料上靴ロッカーを増設します！



現在 48 個から...**96** 個になります！！

仕事や学校、お出かけなどの帰りに運動をしたい！

でも荷物が増える・・・。

そんなときはロッカーに靴を預けましょう！これでカバンやリュックを圧迫せずについて運動ができます！靴忘れの心配もございません♪

はじめてご利用される方へ・・・。

- ・1カ月の使用料は800円（税込）です。
- ・ロッカーのカギは4ケタのダイヤル式です。
- ・専用申込み用紙にご記入のうえ、受付前の回収箱に入れてください。
- ・お申込み期間：4月2日（火）～4月21日（日）※申込み多数時抽選
- ・使用料支払日：5月1日以降初めて来館された日（靴ロッカー利用開始日）

お問い合わせ

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

電話 (011) 618-8700

FAX (011) 618-8704

ホームページ <http://www.shsf.jp/>

教室申込用Eメールアドレス west-school@shsf.jp



札幌市健康づくりセンター指定管理者

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団



私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

<http://www.shsf.jp>

西健康づくりセンター利用案内

2019
4月

利用料金・利用時間のご案内

利用料金：390円/1回 ●回数券（6枚綴りで1,950円★1枚分お得！）

利用時間：火・木 9:30～21:00 水・金・土 9:30～20:30 日・祝 9:30～18:00

※いずれも開館時間・受付時間 9:00

休館日：月曜日（月曜日の祝日含む）、年末年始（12月29日～1月3日）

住所：〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 電話(011)-618-8700 F A X(011)-618-8704



自由参加プログラム ※施設利用料のみで、どなたでもご参加いただけます！

	火	水	木	金	土	日	
午前	11:00-11:50 かんたんエアロ 担当：就鳥 ※4/30 長濱	11:00-11:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	11:00-11:45 エンジョイエアロ 担当：一岡	11:00-11:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	11:00-11:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	11:00-11:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	10:00-10:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映
午後		13:00-13:45 エンジョイエアロ 担当：長濱	13:30-13:50 ウォーキング講習 ※3階ウォークデック	12:15-12:45 らく楽筋トレ 担当：五十嵐		11:00-11:50 かんたんエアロ 担当：交代制	
	13:30-14:10 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	プログラム担当者が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。		13:00-13:50 かんたんエアロ 担当：五十嵐	13:00-13:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	13:00-13:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	
	14:10-15:00 脂肪燃焼エアロ 担当：久保田 ※4/30 五十嵐	14:00-14:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	14:00-14:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	14:00-14:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	14:15-15:00 エンジョイエアロ 担当：交代制	14:00-14:30 らく楽ストレッチ 担当：交代制	
夜間	18:00～18:30 らく楽リズム 担当：佐藤		17:00-17:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映		スタジオプログラムはお客様の安全を考慮し、開始後10分以降は入室をお断りしております。あらかじめご了承ください。		
	18:40-19:25 エンジョイエアロ 担当：五十嵐 ※4/16 佐藤	18:20-19:10 脂肪燃焼エアロ 担当：佐藤 ※4/17 五十嵐	18:00-18:50 かんたんエアロ 担当：長濱	18:15-19:00 エンジョイエアロ 担当：一岡	祝日も実施します！ ※夜間のプログラムはお休みです。		

◀ 土・日曜日の自由参加プログラム担当者予定 ▶ ※担当者が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

	土曜日	4/6	4/13	4/20	4/27
	エンジョイエアロ	就鳥	長濱	五十嵐	佐藤
	日曜日	4/7	4/14	4/21	4/28
午前	かんたんエアロ	久保田	佐藤	一岡	五十嵐
午後	らく楽ストレッチ	一岡	五十嵐	長濱	就鳥

4月
スタート!

運動教室追加募集のご案内

専門講師がわかりやすく丁寧に指導いたします!

曜日	時間	教室名
火曜日	9:45~10:00	いきいき健康体操
	16:30~17:30	ジュニアジャズダンス ※小学生対象
	19:40~20:20	ボディワークアウト
水曜日	16:30~17:30	ジュニアヒップホップ ※小学生対象
	19:20~20:20 ★隔週★	大人のボディ・ケア
木曜日	13:00~14:00	二十四式太極拳
	19:00~20:00	フローヨガ
金曜日	14:00~15:00	フラダンス
	19:20~20:20 ★隔週★	ピラティス
		おとなのストレッチバレエ
土曜日	9:45~10:45	やさしいピラティス
	11:00~12:00	ステップ ex&バーベル
	13:00~14:00	二十四式太極拳
	16:45~17:45	ZUMBA
	18:00~19:00	シンプルヨガ
	19:15~20:15	ナイトフィットネス

※別途、参加の都度、施設利用料が必要です。

各教室 週1回(全11回)受講料: **5,890円**

★隔週教室★ 大人のボディ・ケア **3,210円** (全6回)

ピラティス **2,680円** (全5回) おとなのストレッチバレエ **3,210円** (全6回)

～お申込み方法～

お電話または直接ご来館ください。

※当ページに記載のない運動教室の空き状況等につきましてはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

運動教室のプログラム内容につきましては、ホームページまたは館内チラシをご覧ください。

～5月のイベント～



5月5日(日・祝)

『さっぽろスポーツDAY』

9:30~18:00

『さっぽろスポーツDAY』では、施設を**無料開放**いたします!
日頃、あまりカラダを動かさない方も楽しくご参加いただける初心者向けのプログラムを予定しています!みなさまお誘い合わせの上ご来館ください♪

5月12日(日) 母の日

「お母さんは**無料**で施設をご利用いただけます!」

「母の日」は、お母さん(満16歳以上の女性)を無料でご招待いたします。
館内で配布する『お母さんご招待券』をご記入の上、受付へご提出ください。
※一般の方(お母さん以外)は通常通りの施設利用料でご利用いただけます。



ゴールデンウィーク中のご利用時間!

日	月	火	水	木	金	土
4/28 9:30~18:00	4/29 休館日	4/30 9:30~18:00	5/1 9:30~18:00	5/2 9:30~18:00	5/3 9:30~18:00	5/4 9:30~18:00
5/5 無料開放 「さっぽろスポーツDAY」 9:30~18:00	5/6 休館日	5/7(火)からは通常のご利用時間です。				