



有酸素トレーニングも
筋力トレーニングも
運動指導員がいるから安心

施設利用料 1回

430

円

◇回数券6枚つづり2,150円(1回あたり359円でお得!)

ご見学だけでもお気軽にどうぞ!

開館時間

火～土曜日 9:00～20:30

日曜・祝日 9:00～18:00

休館日 月曜日・年末年始

施設利用料でエアロビクスなどの
自由参加プログラムも参加OK!

札幌市西健康づくりセンター で、運動できます!

011-618-8700 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

詳細は裏面をご覧ください!



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、笑顔あふれる未来に貢献します <http://www.sapporo-sport.jp>

詳細はHPでも
ご確認いただけます



◆アクセス

JR 琴似駅下車
徒歩 3 分

地下鉄東西線
琴似駅下車
2番出口から
徒歩11分

八軒まちづくりセンターと
同じ建物の2階、3階です！



札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 ☎011-618-8700

◇はじめてのご利用の流れ



◇健康づくりを本格的に始めたいと思ったら…

中央健康づくりセンターで実施



「健康度測定」

健康度測定を受けると…

運動負荷心電図検査を
含む運動前のメディカル
チェック、体力測定、食生
活分析を行います！

運動負荷心電図で運動中の血圧や心臓のはたらきを確認します！

異常な血圧上昇はないか？

痛的な心電図変化はないか？



- ご自身の健康状態を確認できます！
- 健康状態や体力に合わせて、
- 健康づくりに取り組めます。

健診・測定の結果に基づき、
個別運動指導を行い、運動を
いたします！



詳しくはスタッフまで
お尋ねください

