



ウェルネス何スル?  
～カラダにイイこと、もう一歩～

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

私たちは、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

ご確認ください





## ◇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



札幌市西区八軒 1 条西 1 丁目 7-7 ☎011-618-8700

八軒まちづくりセンターと  
同じ建物の 2 階、3 階です！



入口はココ↑

## ◇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？

病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みます。

健診・測定の結果に基づき、  
個別運動指導を行い、運動メニューを作成  
いたします！

詳しくはスタッフまで  
お尋ねください。

