

令和7年度第3回



# さっぽろウェルネス★ スタートプログラム

～「ツツケル」ために、まずは「ハジメル」から～

大好評!

## 企業が提供する期間限定の 運動プログラムをお得にお試し!

外出が減る冬だからこそ、意識してからだ、  
動かしませんか?



JOYFIT®



一般財団法人 札幌市スポーツ協会



SHARE



RENAISSANCE



LOIVE

個別プログラムは裏面をご覧ください



### 募集期間

1/30(金)から2/18(水)

### プログラムの内容

札幌市ホームページを  
チェック!  
裏面にも掲載しています。



### プログラムへの参加の流れ

- 1 左の2次元バーコードから札幌市公式ホームページにアクセスしてください。
- 2 ホームページに掲載しているプログラムから気になるものをチェック!
- 3 ページ内のリンクから応募フォームにアクセスし、必要事項を入力の上、ご応募ください。  
※参加申込多数の場合は募集期間終了後に抽選により参加者を決定。
- 4 プログラム参加の詳細について、実施団体から直接連絡があります。

札幌市ウェルネス推進部ウェルネス推進課

✉ wellness@city.sapporo.jp

主催：札幌市



さっぽろ市  
02-F08-25-2634  
R7-2-1723

# プログラム



運動習慣をつけて効果を実感!

- ①筋トレマシン
- ②レッスンプログラム



株式会社 オカモト

オススメ  
ポイント

インストラクターによる丁寧なトレーニング指導やカウンセリングがあるので、運動やトレーニングが不安な方も安心して一歩を踏み出せます!

日 程

対応店舗と参加者様間でスケジュール決定

会 場

札幌市内店舗  
※各プログラムの対応店舗はホームページをご確認ください

参加条件

18歳以上で運動制限がない方  
※その他の条件はホームページをご確認ください。

参加費

各プログラム 1,500円 ※現金不可

受付人数

各店・各プログラム3名



ウェルネスプロジェクト

- ①体験☆フィットネス
- ②正月太り、吹っ飛ばせ!

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

オススメ  
ポイント

- ①ご自分に合ったレッスンを体験! (からだイキイキ教室・癒しのヨーガ・バーベルフィットネス・ZUMBA・ソフトヨガ)
- ②減量に向けた栄養指導と運動の実践(トレーニングメニュー作成)で正月太りを解消しましょう!

日 程

- ① 3/3(火)~3/7(土)のいずれか  
※詳細はホームページをご確認ください。継続参加は別途予約。
- ② 2/26(木) 18:15 ~ 19:30

会 場

中央健康づくりセンター

参加条件

20歳以上で運動に支障がない方

参加費

- ①各回930円
- ②2,000円

受付人数

- ①各レッスン5名
- ②10名



初めてのパーソナル  
トレーニング体験  
(最大5回まで)

株式会社 SHARE

オススメ  
ポイント

運動初心者大歓迎!  
プロによる個別指導(パーソナルトレーニング)を最大5回受けられます。

日 程

申込後、個別に予約調整を実施 ※3/1~4月末

会 場

スマートウェイ平岸(イオン札幌平岸店内)  
スマートウェイ苗穂(イオン札幌苗穂店内)

参加条件

特になし(20歳~70歳を想定)

参加費

500円

受付人数

各店10名



- ①初めてのマシンピラティス30分レッスン
- ②マシンピラティスでボディメイク
- ③ホットヨガ・ピラティスで体質改善
- ④ストレッチ簡単運動プログラム



株式会社 LOIVE

オススメ  
ポイント

心とカラダのウェルネスを届けます。フィットネスを利用して良好で充実した生き方が出来る社会を目指します。

日 程

- ①計3回(初回 3/2(月)11:00~19:00~)以降別途予約
- ②・③計3回(応募後、企業フォームにて予約調整)
- ④初回を複数日程から選択し、1か月通い放題 ※詳細はHP

会 場

①pilates K smart ラゾラ札幌店、②pilates K 札幌駅前店・屯田店  
③ホットヨガロイブ 札幌店、④Nビーストレッチ イオン札幌厚別SC店・屯田店

参加条件

- ①~③女性限定(未経験もOK) ④特になし(未経験もOK)

参加費

- ①1,100円
- ②3,300円
- ③・④1,500円

受付人数

- ①各時間帯で10名(計20名)
- ②各店舗20名(計40名)
- ③20名 ④各店舗10名(計20名)



ウェルネスサポート体験会

株式会社 ルネサンス

オススメ  
ポイント

施設体験を通じて、カラダチェックをしてみましょう!  
冬でも安心の室内運動で心身のリフレッシュを!

日 程

全2回(応募後、WEB・電話にて予約調整を実施)  
※2/17(火)~3/27(金)

会 場

スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス札幌平岸 24

参加条件

15歳以上 ※医師より運動中止の指示が無い事

参加費

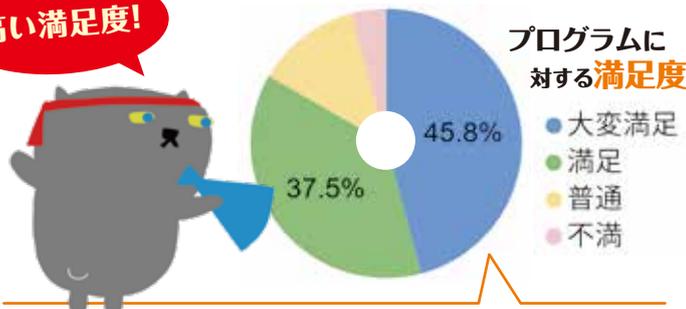
1,100円

受付人数

10名

## 令和7年度 ★第2回スタートプログラム参加者の声★

高い満足度!



◎日頃の運動不足を実感して、**今後も何かやらなければ**という気持ちになった(40代女性)

◎冬の時期に差しかかる頃だったので、**冬季の運動の継続**について考えるようになった(30代女性)

★各プログラムのより詳細な内容は、ホームページをご覧ください(表面の2次元バーコードからアクセス!)