



令和8年度 第1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!

ウェルネスの秋!

冬に向けた運動習慣づくり、
今から始めませんか?



JOYFIT®

カーブス



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

8/27(木)から9/16(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-F08-26-1865
R8-2-1191

プログラム

全てのプログラムは、
18歳以上の方が
ご参加いただけます。



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

対応店舗と参加者間で調整

会 場

札幌市内11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

運動制限がない方

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



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

「ひざの運動教室」
～膝の不安を解消しよう～
3回コース

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

オススメ
ポイント

安静やりハビリではなく「膝の不安」を解消して、
動ける身体づくりをしましょう。

日 程

全3回 10:10～11:10 (60分)
第1回 10/ 8 (木)
第2回 10/15 (木)
第3回 10/22 (木)

会 場

中島体育センター

参加条件

膝の機能を強化したい方で、運動に制限がない方

参 加 費

4,200円 (現金のみ)

受付人数

3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

スポーツの秋、あなたに合った運動を一緒に見つける2回
体験に参加しませんか。

日 程

全2回 個別に電話にて予約調整
※10/1(木)～31(土)

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

医師より運動中止の指示がない方

参 加 費

1,100円 (現金不可)

受付人数

10名

カーブス

女性だけの30分健康フィットネス
がんこな脂肪がみるみる燃える

株式会社カーブスジャパン

オススメ
ポイント

女性だけの30分健康フィットネス。
1回たった30分・かんたんな運動でムリなく
脂肪を燃焼!

日 程

希望店舗と参加者間で調整
※初回参加日から最大1か月体験可能

会 場

札幌市内全店舗

参加条件

女性限定

参 加 費

無料

受付人数

各店舗10名



SMART STUDIO



smartway

初めてのパーソナル
トレーニング体験

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

最大5回 個別に予約調整

会 場

札幌市内11店舗
※対象店舗はホームページをご確認ください。

参加条件

特になし (20～70歳想定)

参 加 費

2,200円

受付人数

各店最大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・リフレッシュ
- ④ノビ～ストレッチのかんたん運動

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できる社会を目指します。

日 程

- ①全3回 初回10/19(月) 11:00～/19:00～
- ②③全3回 9月下旬で個別に予約調整
- ④初回来店日から1か月。詳細はホームページを確認

会 場

- ①pilates Ksmart ラソラ札幌店
- ②pilates K札幌駅前店・屯田店 ③ホットヨガロイブ札幌店
- ④ノビ～ストレッチ イオン札幌厚別SC店・屯田店

参加条件

- ①②③女性限定 (未経験者OK) ④特になし (未経験者OK)

参 加 費

- ①1,100円
- ②3,300円
- ③・④1,500円

受付人数

- ①各レッスン10名
- ②③定員なし
- ④各店舗10名

★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!)