



令和7年度第2回

さっぽろウェルネス★ スタートプログラム

～『ツズケル』ために、まずは『ハジメル』から～

大好評!

企業が提供する健康に向けた 期間限定プログラムをお得にお試し!

運動不足が気になるあなたに!



ピラティスやフィットネスなどの
運動プログラム体験で、
無理なく体を動かしましょう!

JOY FIT

株式会社 オカモト



オーブ株式会社

カーブス

株式会社 カーブスジャパン



株式会社 SHARE



株式会社 LOIVE

生活習慣が気になるあなたに!



専門家のアドバイスも
受けながら、生活習慣を
改善しましょう!



なの花薬局

株式会社 メディカルシステムネットワーク

個別プログラムは裏面をご覧ください



募 集 期 間

10/26(日)まで延長中!

10/10(金)から~~10/24(金)~~

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申込フォームに
アクセスし、必要事項を入力の上、
参加申し込みを行ってください
※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。

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

10月後半～12月で対応店舗と参加者様間でスケジュール決定
① 筋トレマシン:全4回 / ②レッスンプログラム:全4回

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3名



- ① アクアヌードル
～水中で楽しくほぐすリラックスエクササイズ～
- ② ストレッチポール
～姿勢美人へ！コリをほぐして、背筋もスッキリ～
- ③ ホットストレッチ
～カラダほかほか、気分スッキリ～

オーブ株式会社

オススメ
ポイント

体成分分析装置(in BODY)無料測定&フィードバック
悩みに寄り添いサポート！

日 程

- ① 11月3日㊟、10日㊟、17日㊟ 10:00～
- ② 11月4日㊟、11日㊟、18日㊟ 12:00～
- ③ 11月4日㊟、11日㊟、18日㊟ 11:00～ ※詳細はHP

会 場

ほのかスポーツクラブ (札幌市手稲区富丘3条2丁目10)

参加条件

15歳以上(中学在籍を除く)

参 加 費

各 1,650円

受付人数

各 25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

初心者大歓迎、痛みのある方や体力が不安な方も大丈夫
一回30分予約不要、コーチの丁寧なサポート付き！

日 程

店舗と参加日程をご調整の上、11月中に初回のご参加を
お願いいたします。※初回来店から2週間以内に5回ご利用ください

会 場

市内全店 ※店舗情報はホームページでご確認ください

参加条件

女性限定、18歳以上

参 加 費

無料

受付人数

各店舗10名



20分フィットネス スマートスタジオ
SMART STUDIO

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

申し込み後個別に予約調整を実施 ※10月後半～12月末

会 場

スマートスタジオ平岡
(札幌市清田区平岡3条5丁目3-1 イオンモール札幌平岡1階)

参加条件

特になし (20歳～70歳を想定)

参 加 費

500円

受付人数

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初めてのホットヨガ
- 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 11/17(月)11:00～/19:00～)以降別途予約
- ②・③ 計3回(日程は店舗と調整)
- 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 ラソラ札幌店、②pilates K 札幌駅前店
③ホットヨガロイブ札幌店、④ノ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 18歳以上の女性、④ 特になし

参 加 費

- ① 1,100円
- ②～④ 1,500円

受付人数

- ①各時間帯で10名(計20名)
- ②～④ 各店10名

なの花薬局

すこやかハートプロジェクト
～血圧測定を身につけよう～

株式会社 メディカルシステムネットワーク

オススメ
ポイント

「血圧130超え」に笑ってられない!?
ハートケアを習慣化できる、血圧計レンタル付きの支援プ
ログラムです。

日 程

- ・専用webフォームにて来店日時の調整後、
12月末までに来店して血圧計の受取と参加手続き
- ・最大2か月間のプログラムを開始。

会 場

なの花薬局北大店

参加条件

40歳以上のスマホ利用者
(アプリダウンロード等の基本的操作が可能)

参 加 費

2,500円

受付人数

5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次元コードからアクセス！)