

東健康づくりセンター利用案内

2024

9月

利用料金・利用時間のご案内

利用料金:200円/1回 当日券200円、回数券1,000円(6枚綴りで1回分お得です)

※施設での料金のお支払いは現金のみの取り扱いとなります

利用時間:火~土 9:30~20:00 日・祝 9:30~18:00

休館日:月曜日(月曜日の祝日含む)、年末年始(12月29日~1月3日)

自由参加プログラム ※施設利用料のみで、どなたでもご参加いただけます!

	火	水	木	金	土	日
午前	11:20-12:00 エンジョイ エアロ 40 担当:きしべ			11:30-12:00 かんたん エアロ 30 担当:しゅうどり		11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当:交代制
午後		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:つがわ	13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:さとう		13:00-13:40 エンジョイ エアロ 40 担当:交代制	

土曜日	9/7	9/14	9/21	9/28	
エンジョイエアロ 40	さとう	ながはま	しゅうどり	つがわ	
日曜日	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29
かんたんエアロ 40	くぼた	さとう	つがわ	おんだ	ぬかや

<あらかじめご了承ください>

- プログラム担当者が変更になる場合がございます。
- スタジオプログラムはお客様の安全を考慮し、開始後 10 分以降は入室をお断りしております。

<施設利用について>

~施設利用の際に必要なもの~

- 動きやすい服装、室内用の運動靴、タオル、お飲み物(館内に自動販売機設置)
- 施設利用料(券売機にて購入)、更衣室ロッカー代 100 円(リターン式)
- ※運動着・運動靴等の貸出しは行っておりませんのでご持参ください。

~小中学生の利用について~

- 小学生以下のご利用は保護者の同伴が必要です。
- 中学生のみでのご利用の場合は、午後7時までとなります。
- ※保護者同伴でのご利用の場合または、保護者の送迎がある場合は閉館時間までご利用いただけます。

<健康講座>

「災害に備えてできることを学ぶ ~家庭でできる食の備え~」

どなたでも参加できる講話 30 分+運動 30 分の健康講座です。

災害時に起こりうる健康被害を理解し、食品の必要備蓄量・活用方法をご紹介します。

また、運動不足を解消するために、災害時に行えるストレッチや筋トレをお伝えいたします!

「食」・「運動」の面からできる災害への備えについて一緒に学んでみましょう!



◎開催日時:令和6年 9月6日(金)12:15~13:15

◎定員:25名(先着順)

◎申込期間:8月13日(火)~ ※定員になり次第締め切り

◎受講料:500円(税込) ※施設利用料は別途必要です。

◎申込方法:直接来館または電話・FAX (FAXの場合は下記の必要事項をご明記ください。)

【①講座名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方)】



<有料上靴ロッカー>

運動に来館するときの最大の荷物といえば...「上靴」です!!

これからは上靴を東健康づくりセンターに預けて、身軽に来館しませんか?



こんな方におすすめ

- ☑利用頻度が高い方
- ☑お仕事帰りに利用する方
- ☑教室受講中の方



※ダイヤル錠式のロッカーなので、
鍵紛失の心配がありません!

料金	1口800円(税込)/1ヶ月
申込期間	貸出月前月20日まで ※申込多数時は毎月21日(休館日の場合は翌営業日)に抽選を行います

お問い合わせ・お申し込みは、東健康づくりセンターの受付窓口までお越しください。

札幌市東健康づくりセンター

〒065-0010 札幌市東区北10条東7丁目

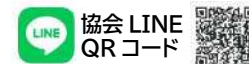
TEL(011)742-8711 FAX(011)742-8714

ホームページ <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoe>

ホームページ
QRコード



協会 LINE
QRコード



お問合せ



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

令和6年度 第3期 <10月~12月> 教室受講者募集のご案内

【運動教室】

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	10/8~12/17	シルバー体操教室	30名	9:45~10:45	<回数> 全11回 <受講料> ※1教室につき ★正規受講料 7,700円 (税込) ★健康度測定 受診割引 6,050円 (税込) ※健康度測定受診 割引につきましては、 スタッフまで お尋ねください。
木	10/10~12/19	健美操	30名	9:45~10:45	
		ボディメイク PLUS ダンベル	30名	11:00~12:00	
金	10/11~12/20	ピラティス	30名	9:45~10:45	
土	10/5~12/21 ※11/23 休み	ZUMBA	30名	9:45~10:45	
		ベーシックヨガ	30名	14:15~15:15	

【健康サポート教室】

曜日	開催期間 (全11回)	教室名	定員	時間	受講料(税込)	
					正規受講料	健康度測定 受診割引
火	10/8~12/17	ひざの機能アップ教室	30名	13:30~14:30	8,800円	6,600円
水	10/9~12/18	高齢者のための 体力づくり教室	30名	10:00~11:00	8,800円	6,600円
		こしの機能アップ教室	30名	14:00~15:00	8,800円	6,600円
木	10/10~12/19	初めての筋活教室	30名	14:00~15:00	7,700円	6,050円
金	10/11~12/20	高齢者のための 体力づくり教室	30名	13:30~14:30	8,800円	6,600円
土	10/5~12/21 ※11/23 休み	股関節の機能アップ教室	30名	11:00~12:00	8,800円	6,600円

令和6年度 第2期 <10月~3月> 教室受講者募集のご案内

【小学生対象教室】

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	10/8~3/25 ※12/24.12/31 2/11 はお休み	ジュニアヒップホップ	20名	16:30~17:30	<回数> 全22回 <受講料> 13,200円 (税込)

○各教室は参加の都度、施設利用料が必要です。

○各教室の内容につきましては「運動教室受講者募集のご案内」チラシをご覧ください、当センターまでお問い合わせください。



おすすめ教室のご案内

ZUMBA (土)

ZUMBAは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。初心者の方でも楽しく参加できるのがZUMBAの魅力の一つです！音楽のリズムに合わせて身体を楽しく動かし、「脂肪燃焼」「ストレス解消」しましょう！

土曜日 09:45~10:45
國本 環 (Mackey) 指導員

股関節の 機能アップ教室 (土)

当教室は、積極的に運動を取り入れることで、股関節の機能をアップさせ、「違和感・痛み」を和らげていくことを目的としています。この教室をきっかけに、あなたの「股関節」の機能をアップさせましょう!!

土曜日 11:00~12:00
健康づくりセンター運動指導員

◇お申込み方法◇

WEB 申込またはハガキ・FAX・直接来館にてお申込みください。

※ハガキ・FAX でのお申込は必要事項をご明記ください。

※ハガキ1枚につき一人1教室となります。

<必要事項>

①教室名 ②曜日 ③氏名(フリガナ) ④生年月日 ⑤年齢

⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ユーザーカードNo.(お持ちの方)

応募多数時は抽選となりますのであらかじめご了承ください。【抽選日9/15(日)】

☑WEB 申込は簡単！便利！

▶健康づくりセンターホームページの

申込みボタン  をクリック

▶「WEB 申込み QR コード」を読み込み



申込締切『9月14日(土)必着』決定後、通知いたします。