



有料運動教室

※別途施設利用料（200円）がかかります。

| 曜日 | 教室 | 定員 | 時間 | 日程 | 回数 | 受講料（税込） | |
|-----|----------------|-----|-------------|-------------------------|------|---------|----------|
| | | | | | | 正規受講料 | 健康度測定受診割 |
| 火曜日 | シルバー体操教室 | 30名 | 9：45～10：45 | 10/8～12/17 | 全11回 | 7,700円 | 6,050円 |
| | ジュニアヒップホップ | | 16：30～17：30 | 10/8～3/25 | 全22回 | 13,200円 | |
| 木曜日 | 健美操 | 30名 | 9：45～10：45 | 10/10～12/19 | 全11回 | 7,700円 | 6,050円 |
| | ボディメイクPLUSダンベル | 30名 | 11：00～12：00 | | 全11回 | 7,700円 | 6,050円 |
| 金曜日 | ピラティス | 30名 | 9：45～10：45 | 10/11～12/20 | 全11回 | 7,700円 | 6,050円 |
| 土曜日 | ZUMBA | 30名 | 9：45～10：45 | 10/5～12/21 ※11/23お休み | 全11回 | 7,700円 | 6,050円 |
| | ベーシックヨガ | 30名 | 14：15～15：15 | | 全11回 | 7,700円 | 6,050円 |

健康サポート教室

※別途施設利用料（200円）がかかります。

| 曜日 | 教室 | 定員 | 時間 | 日程 | 回数 | 受講料（税込） | |
|-----|----------------|-----|-------------|-------------------------|------|---------|----------|
| | | | | | | 正規受講料 | 健康度測定受診割 |
| 火曜日 | ひざの機能アップ教室 | 30名 | 13：30～14：30 | 10/8～12/17 | 全11回 | 8,800円 | 6,600円 |
| 水曜日 | 高齢者のための体力づくり教室 | 30名 | 10：00～11：00 | 10/9～12/18 | | 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 |
| 木曜日 | 初めての筋活教室 | 30名 | 14：00～15：00 | 10/10～12/19 | | 7,700円 | 6,050円 |
| 金曜日 | 高齢者のための体力づくり教室 | 30名 | 13：30～14：30 | 10/11～12/20 | | 8,800円 | 6,600円 |
| 土曜日 | 股関節の機能アップ教室 | 30名 | 11：00～12：00 | 10/5～12/21 ※11/23お休み | | 8,800円 | 6,600円 |

○●○定員に空きのある教室のみ、先着順でお申込み可能となっております○●○

申込み方法

- ①館内申込用紙
- ②TEL (011)742-8711
- ③FAX (011)742-8714

札幌市東健康づくりセンター

札幌市東区北10条東7丁目 東保健センター 3F

011-742-8711

- 開館時間 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）
- 駐車場 約15台

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

