

東健康づくりセンター利用案内

2024
11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 | 11:15-12:00 エンジョイ エアロ 45 担当:きしべ | | | 11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当:さとう | | 11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当:交代制 |
| 午後 | | 13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当:つがわ | 13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当:くぼた | | 13:15-14:00 エンジョイ エアロ 45 担当:交代制 | |

| | | | | | |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 土曜日 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/23 | 11/30 |
| エンジョイエアロ 45 | しゅうどり | さとう | きしべ | つがわ | つがわ |
| 日曜日 | 11/3 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | |
| かんたんエアロ 40 | きしべ | おおはし | つがわ | おんだ | |

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。

< 施設のご利用について >

～施設ご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(券売機にて利用券を購入)、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 >

「骨の健康 ～骨粗しょう症を知って予防～」



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。

講話では、骨の役割など、骨粗しょう症を予防するためには「食事・運動・生活環境」で、どのようなことに気をつけたいのかを解説します。

また、運動では、転ばない体づくりのために、ご自宅でもできる筋トレをご紹介します！

◎開催日時：令和6年11月29日(金) 12:15～13:15

◎定員：25名(先着順)

◎受講料：500 円(税込) ※施設利用料は別途必要です。

◎申込期間：11月5日(火)～ ※定員になり次第締め切り

◎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 >



こんな方におすす

- ☑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

運動に来館するときの最大の荷物といえば…「上靴」です！！
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？

| | |
|------|--|
| 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 |

< 体成分・脚筋力測定 > ※事前予約制

ワンコイン(各500円)で日頃のトレーニング成果や体力・筋肉量が確認できます♪

● 体成分測定

からだの中身(筋肉量・脂肪量)を確認したい方にオススメ！

見た目ではわからない筋肉と脂肪の割合、部位別バランス、基礎代謝量などがわかります！

● 脚筋力測定

太ももの前・裏の筋力や左右の筋力差をチェックしたい方にオススメ！

自分の体重を支える脚の力がどの程度なのか把握することもできます！

お問合せ

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

T E L(011)742-8711 F A X(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

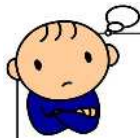


協会 LINE
QRコード



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

運動教室・健康サポート教室
 < 1回体験のご案内 >



気になる教室がある方に……
 1回体験してみませんか？

- ・申込方法:お電話または直接ご来館にてお申込みください。
 - ・体験料:1教室につき1回500円(※別途施設利用料が必要です)
- ※体験は定員に空きのある教室のみとなります。

【運動教室】

| 曜日 | 時間 | 教室名 | 体験受講料 |
|-----|-------------|------------------|-----------------|
| 火曜日 | 9:45~10:45 | シルバー体操教室 | 各教室 500円(税込) |
| 木曜日 | 9:45~10:45 | 健美操 | |
| | 11:00~12:00 | ボディメイク PLUS ダンベル | |
| 金曜日 | 9:45~10:45 | ピラティス | |
| 土曜日 | 9:45~10:45 | ZUMBA | |
| | 14:15~15:15 | ベーシックヨガ | |

【健康サポート教室】

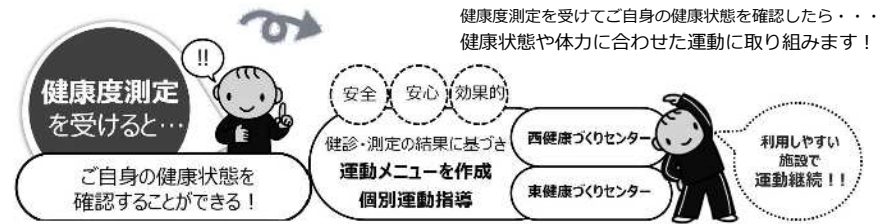
| 曜日 | 時間 | 教室名 | 体験受講料 |
|-----|-------------|----------------|-----------------|
| 火曜日 | 13:30~14:30 | ひざの機能アップ教室 | 各教室 500円(税込) |
| 水曜日 | 10:00~11:00 | 高齢者のための体力づくり教室 | |
| | 14:00~15:00 | こしの機能アップ教室 | |
| 木曜日 | 14:00~15:00 | 初めての筋活教室 | |
| 金曜日 | 13:30~14:30 | 高齢者のための体力づくり教室 | |

- 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か、当センターまでお問い合わせください。

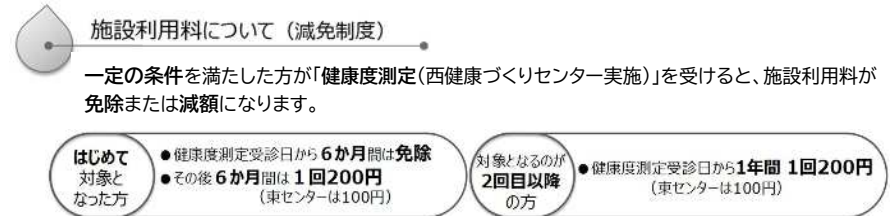
< 健康度測定 > 安心・安全・効果的な健康づくりを始めるために！

健康づくりセンターでは、運動を安全に長く続けていただくために、運動前のメディカルチェックとして『健康度測定』(西健康づくりセンター実施)をおすすめしております。

①運動中のからだの状態をチェック！ 運動負荷心電図検査 運動中の血圧や心臓の動きを確認！
 で……



②運動を長く続けていただくための料金制度！一定条件を満たした方は利用料金が減免されます。



<減免該当条件>
 生活習慣病発症予防対象者、生活習慣病重症化予防対象者及び治療修了者、要介護・要支援予防対象者、要介護要支援認定者、障がいのある方などが減免制度の対象となります。詳細はお問い合わせください。



さらに！健康度測定を受診すると…?!

受診日から1年間、教室受講料が割引に！

健康度測定を受診されたすべての方が割引の対象となります！

- 割引適用条件:健康度測定受診日より1年以内に教室のお申し込みをいただいていること
- ※健康度測定受診割引額につきましては、館内ポスターまたはチラシにてご確認ください。



健康度測定は予約が必要です。料金・内容などはチラシまたはパンフレットでご確認いただけます。詳細・ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお声掛けくださいますようお願い申し上げます。