

# 東健康づくりセンター利用案内

2025

1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	1/4	1/11	1/18	1/25
エンジョイエアロ 45	おんだ	しゅうどり	きしべ	つがわ
日曜日	1/5	1/12	1/19	1/26
かんたんエアロ 40	くぼた	ぬかや	きしべ	しゅうどり

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

### 「肥満改善 ~脱メタボ~」



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。  
メタボとは何か? メタボ改善にはどのような食事や運動が必要か...など  
健康に過ごすための知識を学んでみませんか?

◎開催日時: 令和7年1月31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: 1月7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

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、  
カギ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

お申込み・お問い合わせは、東健康づくりセンター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

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>

お問合せ



ホームページ  
2次元バーコード



協会 LINE  
2次元バーコード



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

## 令和6年度 第4期 <1月～3月>

### 教室受講者 “追加募集”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	1/7～3/25 ※2/11お休み	シルバー体操教室	30名	9:45～10:45	<回数> <b>全11回</b> <受講料> ※1教室につき ★正規受講料 <b>7,700円</b> ★健康度測定 受診割引 <b>6,050円</b> ※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	1/9～3/27 ※3/20お休み	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	1/10～3/21	ピラティス	30名	9:45～10:45	
土	1/11～3/22	ZUMBA	30名	9:45～10:45	
		ベーシックヨガ	30名	14:15～15:15	



○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。

# 1回 体験

気になる教室がある方、  
どの教室にしようか迷っている方に…

空きのある運動教室に限り1回体験ができます!!

申込方法:電話、直接来館  
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  
※体験が可能な教室についてはお問い合わせの際にご案内いたします

## 令和6年度 第4期 <1月～3月>

### 教室受講者 “追加募集”のご案内

#### 【健康サポート教室】

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	受講料(全11回)	
					正規受講料	健康度測定 受診割引
火	1/7～3/25 ※2/11お休み	ひざの機能アップ教室	30名	13:30～14:30	8,800円	6,600円
水	1/8～3/19	高齢者のための 体づくり教室	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	1/9～3/27 ※3/20お休み	初めての筋活教室	30名	14:00～15:00	7,700円	6,050円
金	1/10～3/21	高齢者のための 体づくり教室	30名	13:30～14:30	8,800円	6,600円
土	1/11～3/22	股関節の機能アップ教室	30名	11:00～12:00	8,800円	6,600円

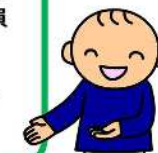


### 股関節の機能アップ教室 (土)

毎週土曜日 11:00～12:00

講師:健康づくりセンター運動指導員

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!!



### ●○お申込方法○●

- ◆ 館内申込用紙
  - ◆ TEL (011)742-8711
  - ◆ FAX (011)742-8714
- ※FAXの場合は、下記の必要事項を明記の上、お申込みください

#### 【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)