

東健康づくりセンター利用案内

2024

5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 ※5/3 つかわ		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：つかわ ※5/1 おおはし	13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当：さとう ※5/2 くぼた		13:00-13:40 エンジョイ エアロ 40 担当：交代制	

土曜日	5/4	5/11	5/18	5/25
エンジョイエアロ 40	きしべ	さとう	しゅうどり	きしべ
日曜日	5/5	5/12	5/19	5/26
かんたんエアロ 40	ながはま	きしべ	おくづか	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。

＼ゴールデンウィーク期間中の利用時間のご案内／

	4/29 (祝)	4/30	5/1	5/2	5/3 (祝)	5/4 (祝)	5/5 (祝)
	月	火	水	木	金	土	日
利用時間	休館日	9:30～ 20:00	9:30～ 20:00	9:30～ 20:00	9:30～ 18:00	9:30～ 18:00	9:30～ 18:00

ゴールデンウィーク期間中(4/29～5/5)のその他の利用について

- ・自由参加プログラム：各曜日の自由参加プログラムを実施いたします！
※祝日の 18:00 以降の自由参加プログラムはお休みです。
- ・運動教室、健康サポート教室：4/29～5/5 までお休みです。詳しくは受講案内の日程をご覧ください。



5月12日(日) 母の日

「お母さんは無料で施設をご利用いただけます！！」

「母の日」は、お母さん(満18歳以上の女性)を無料でご招待いたします。

皆さまのご来館心よりお待ちしております。

※一般の方は通常どおりの施設利用料でご利用いただけます。

< 有料上靴ロッカーについて >

運動に来館するときの最大の荷物といえど、「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？

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

< 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～

- 筋トレマシンの利用は中学生以上になります。
- 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。

< 施設からのお知らせ >

～ 4月2日(火)より、遮蔽物及びペーパータオルを撤去しました ～

- コロナウイルス感染拡大に伴い、トレッドミルに設置しておりました遮蔽物を令和 6 年 4 月 2 日(火)より撤去いたしました。また、運動フロア内のペーパータオルにつきましても同時に廃止し、拭きき用タオルに切り替えさせていただきます。 ※館内各所に手指消毒は継続して設置いたします。
- 今後とも、安心・安全のための取り組みを徹底してまいりますので、何卒、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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

TEL (011) 742-8711

FAX (011) 742-8714

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



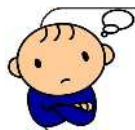
ホームページ用
二次元コード



協会 LINE 用
二次元コード



“1回体験”のご案内



気になる教室がある方に……

定員に空きのある教室のみ、**1回体験**することができます。

<運動教室>

曜日	教室名	時間	1回体験受講料
火	シルバー体操教室	9:45～10:45	1教室につき 1回 500円 (税込) <small>※別途施設利用料が必要です。</small>
木	健美操	9:45～10:45	
	ボディメイク PLUS ダンベル	11:00～12:00	
金	ピラティス	9:45～10:45	
土	ZUMBA	9:45～10:45	
	ベーシックヨガ	14:15～15:15	

<健康サポート教室>

曜日	教室名	時間	1回体験受講料
火	ひざの機能アップ教室	13:30～14:30	1教室につき 1回 500円 (税込) <small>※別途施設利用料が必要です。</small>
水	高齢者のための体力づくり教室	10:00～11:00	
	こしの機能アップ教室	14:00～15:00	
木	初めての筋活教室	14:00～15:00	
金	高齢者のための体力づくり教室	13:30～14:30	
土	股関節の機能アップ教室	11:00～12:00	

◇申込方法：直接来館または電話

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。

<おすすめ教室紹介>



(金) ピラティス

硬くなっている筋肉をほぐすストレッチや無理なくインナーマッスル（体幹）を鍛えるエクササイズで、姿勢改善などの効果もあります。エクササイズをとって筋肉の正しい使い方を学びましょう！

毎週金曜日 9:45～10:45 講師：高橋 有紀

(土) ZUMBA

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。脂肪を燃焼させて楽しく踊りましょう。

毎週土曜日 9:45～10:45 講師：Mackey



(水) こしの機能アップ教室

皆様の状態に合わせたストレッチや筋力トレーニングをおこない、こしの違和感の軽減や動きの改善を図り、こしの機能をアップすることを目的とした教室です！

毎週水曜日 14:00～15:00 講師：健康づくりセンター運動指導員



(土) 股関節の機能アップ教室

股関節の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。股関節痛が気になる方・股関節周囲の筋力をつけたい方などにおすすめの教室です！

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

