

札幌市東健康づくりセンター

追 加 募 集 中 !!

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	4/11～6/27 ※5/2はお休み	全11回	7,700円	6,050円
木曜日	健美操	30名	9：45～10：45	4/13～6/29 ※5/4はお休み			
木曜日	ボディメイクPLUSダンベル	30名	11：00～12：00	4/14～6/30 ※5/5はお休み			
金曜日	ピラティス	30名	9：45～10：45	4/8～6/24 ※4/29はお休み			
土曜日	ZUMBA	30名	9：45～10：45				
土曜日	ベーシックヨガ	30名	14：15～15：15				

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	膝げんき体操教室	30名	13：30～14：30	4/11～6/27 ※5/2はお休み	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	10：30～11：30	4/12～6/28 ※5/3はお休み		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	4/13～6/29 ※5/4はお休み		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	4/14～6/30 ※5/5はお休み		8,800円	6,600円

○●○定員に空きのある教室のみ、先着順でお申し込み可能となっております○●○

申し込み方法

- 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





～専門講師による運動教室～



受講料のほかに、毎回施設利用料(200円)が必要になります

曜日	種目	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)		内容
						正規受講料	健康度 受診者対象	
火	シルバー体操教室	30	4/11～6/27	9:45～10:45	11	¥7,700	¥6,050	簡単なリズム体操と筋力トレーニングで楽しく身体を動かす教室です
	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	20	募集を締め切りました		22	¥13,200		様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なヒップホップの動きを身につけます。
木	健美操	30	4/13～6/29	9:45～10:45	11	¥7,700	¥6,050	呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし、身体全体のバランスを整えます
	ボディメイク PULS ダンベル	30	4/13～6/29	11:00～12:00	11	¥7,700	¥6,050	簡単なリズム体操・ダンベルを使用して筋力アップを目指します。
	うごこうキッズ教室 (4～6歳コース)	20	4/13～9/21	15:45～16:45	22	¥13,200		走る。跳ぶ・バランスを保つなど、多くの動きを体験し運動神経を養う教室です。
	うごこうキッズ教室 (小1～小3コース)	20	4/13～9/21	16:55～17:55	22	¥13,200		走る。跳ぶ・バランスを保つなど、多くの動きを体験し運動神経を養う教室です。
金	ピラティス	30	4/14～6/30	9:45～10:45	11	¥7,700	¥6,050	普段意識して使うことの少ないコア(体幹)のインナーマッスル(深層部)を独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします
土	ZUMBA	30	4/8～6/24	9:45～10:45	11	¥7,700	¥6,050	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!
	ベーシックヨガ	30	4/8～6/24	14:15～15:15	11	¥7,700	¥6,050	初心者の方も参加でき、ヨガの基礎の動きを身につけます

～健康づくりセンター運動指導員による運動教室～

曜日	種目	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)		内容
						正規受講料	健康度 受診者対象	
火	ひざの機能 アップ教室	30	4/11～6/27	13:30～14:30	11	¥8,800	¥6,600	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、ひざの違和感の軽減や動きの改善を図り、ひざの機能をアップすることを目的とした教室です
水	高齢者のための 体力づくり教室 ※65歳以上対象	30	4/12～6/28	10:30～11:30	11	¥8,800	¥6,600	立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に行う教室です。ボールやチューブなどを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います
	こしの機能 アップ教室	30	4/12～6/28	14:00～15:00	11	¥8,800	¥6,600	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、ひざの機能をアップすることを目的とした教室です
木	初めての筋活教室	30	4/13～6/29	14:00～15:00	11	¥7,700	¥6,050	「筋トレは興味あるけど、正しいやり方がわからない」そんなあなたのための教室です。ダンベルなどを使用した運動や柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います
金	高齢者のための 体力づくり教室 ※65歳以上対象	30	4/14～6/30	13:30～14:30	11	¥8,800	¥6,600	立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に行う教室です。ボールやチューブなどを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います

【受講にあたって】

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。)
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき 500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。)
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、1教室につき 500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
- ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認

また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより速やかに対応を行います。



おすすめ教室



水 こしの機能アップ教室

NEW

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、ひざ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



木 初めての筋活教室

「筋トレは興味あるけど、正しいやり方がわからない」「筋トレをやってはみたけど一人じゃなかなか続かない」そんなあなたのための教室です。ダンベルなどを使用した運動や柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います

毎週木曜日 14:00~15:00

金 ピラティス

普段意識して使うことの少ないコア（体幹）のインナーマッスル（深層部）を独特の呼吸法に合わせてトレーニングを行います

毎週金曜日 9:45~10:45



土 ZUMBA

NEW

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

