

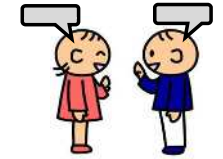
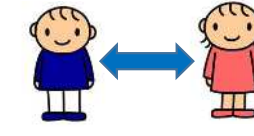


東健康づくりセンター利用案内

2023
4月

<施設利用について>

※下記事項について、ご確認のうえご利用ください

1.マスクの着用について ・館内でのマスクの着用は個人の判断に委ねます 	2.消毒について ・こまめな手洗いのほか、入退室時には各所に設置している消毒液で手指の消毒と、使用した用具等の消毒にご協力ください 
3.会話は控える ・トレーニングや休憩中の会話が飛沫感染のリスクを高めることから、最小限の会話に控えてください 	4.一定の距離を保つ ・人と人の距離を「できるだけ2m以上」確保し、場所を譲り合ひましょう 

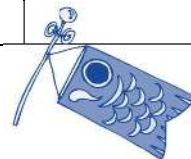
○感染拡大防止のための施設管理者が決めた措置の順守、職員の指示に従ってご利用ください。

＼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)
	土	日	月	火	水	木	金
利用時間	9:30～ 18:00	9:30～ 18:00	休館日	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！
18:00以降の自由参加プログラムはお休みです ※5/2(火)は除く
- 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。



お問い合わせ

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
QRコード



協会 LINE 用
QRコード



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 担当：ぬかや			11:30-12:00 かんたんエアロ 担当：ぬかや		11:20-12:00 かんたんエアロ 担当：交代制
午後		13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：さとう	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：さとう		13:00-13:40 エンジョイエアロ 担当：交代制	

土曜日	4/1	4/8	4/15	4/22	4/29
エンジョイエアロ	ぬかや	さとう	ぬかや	さとう	きしべ
日曜日	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30
かんたんエアロ	ながはま	しゅうどり	ぬかや	きしべ	ながはま

<あらかじめご了承ください>

- プログラム時間は30分間と40分間に変更となっております。
- 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。

<受付および抽選方法等について>

- 自由参加プログラムのみ参加される方の待機場所等とはございませんので、プログラム開始20分前までにお越しください。
- 先着順ではございません。

定員	30人	抽選方法	公開抽選
整理券配布時間	プログラム開始20分前まで ※整理券配布時間終了までに定員に達しない場合は、先着順で定員までお受けいたします。	抽選場所	運動フロア内
整理券配布場所	受付カウンター (施設利用受付時に配布)	抽選結果	館内放送でご案内

<自由参加プログラム変更について>

4月より「エンジョイエアロ」を再開いたします。また、開催時間が一部変更となりますので、上記「プログラム表」または、館内ポスターにてご確認ください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

令和5年度 第1期 <4月～6月>

運動教室 “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	4/11～6/27 ※5/2はお休み	シルバー健康体操	30名	9:45～10:45	<回数> 全 11 回 <受講料> ※1教室につき ★正規受講料 7,700 円 ★健康度測定 受診割引 6,050 円 ※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	4/13～6/29 ※5/4はお休み	ボディメイク PLUS ダンベル	30名	11:00～12:00	
金	4/14～6/30 ※5/5はお休み	ピラティス	30名	9:45～10:45	
土	4/8～6/24 ※4/29はお休み	ZUMBA <NEW>	30名	9:45～10:45	
		ベーシックヨガ	30名	14:15～15:15	

～小学生・未就学児対象教室～ 第1期<4月～9月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
木	4/13～9/21 ※5/4・8/17はお休み	うごこっキッズ 4-6歳コース	20名	15:45～16:45	<回数> 全 22 回 <受講料> ※1教室につき 13,200 円
		うごこっキッズ 小1-小3コース	20名	16:55～17:55	

○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。

令和5年度 第1期 <4月～6月>

健康サポート教室 “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	4/11～6/27 ※5/2はお休み	ひざの機能アップ教室	30名	13:30～14:30	8,800円	6,600円
水	4/12～6/28 ※5/3はお休み	高齢者のための体力づくり教室	30名	10:30～11:30	8,800円	6,600円
		こしの機能アップ教室 <NEW>	30名	14:00～15:00	8,800円	6,600円
木	4/13～6/29 ※5/4はお休み	初めての筋活教室	30名	14:00～15:00	7,700円	6,050円
金	4/14～6/30 ※5/5はお休み	高齢者のための体力づくり教室	30名	13:30～14:30	8,800円	6,600円

4月開講！ おすすめ教室のご案内

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。

★日時：14:00～15:00（毎週水曜日）

<<< お申し込み方法 >>>

- (1) 館内申込用紙
 - (2) T E L ☎ (011) 742-8711
 - (3) F A X ☎ (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)

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

※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
※別途施設利用料が必要です