

< 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～

- 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。

< 6 月イベント情報 >

6 月 18 日（日）父の日

「お父さんは無料で施設をご利用いただけます！！」

「父の日」は、お父さん（満 18 歳以上の男性）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🌸

※対象者以外の方は通常どりの施設利用料でご利用いただけます。

< 単体測定について > ※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！～
- 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！～

実施日	火曜日～日曜日	対象	18 歳以上で測定に 支障のない方
所要時間	20 分程度 結果説明・簡単な アドバイス含む	予約方法	電話 または 受付窓口

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
QRコード



協会 LINE 用
QRコード



東健康づくりセンター利用案内

2023

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

土曜日	6/3	6/10	6/17	6/24
エンジョイエアロ 40	さとう	ぬかや	さとう	ぬかや
日曜日	6/4	6/11	6/18	6/25
かんたんエアロ 40	おおはし	さとう	ぬかや	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。

< 施設からのお知らせ >

※5/16（火）より、自由参加プログラムの人数制限は廃止いたしました。

令和5年度 第2期 <7月～9月> 6/1（木）から募集開始！受講者募集のご案内



<運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	7/11～9/26 ※8/15はお休み	シルバー体操教室	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、右記を ご参照ください。
		ベーシックヨガ <NEW>	30名	18:30～19:30	
木	7/13～9/28 ※8/17はお休み	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	7/14～9/29 ※8/11はお休み	ピラティス	30名	9:45～10:45	
土	7/8～9/30 ※8/12・9/23はお休み	ZUMBA	30名	9:45～10:45	
		ベーシックヨガ	30名	14:15～15:15	

<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	7/11～9/26 ※8/15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	7/12～9/27 ※8/16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	30名	14:00～15:00	8,800円	6,600円
木	7/13～9/28 ※8/17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	7/14～9/29 ※8/11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

○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。

新規教室のご案内♪

ベーシックヨガ

ヨガの基礎の動きを身につけます。ヨガ独特の呼吸法やゆったりとした動きの中で、心と身体のバランスを整えましょう。

★日時：18:30～19:30(毎週火曜日)



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。

★日時：9:45～10:45(毎週土曜日)



健康度測定を受診しよう！

健康度測定を受診すると…

受診日から1年間、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！

●健康度測定を受診した方は、健康度測定受診割引額が適用されます。※適用期間は受診日より1年間です。
●適用条件：受講料割引適用期間内(健康度測定受診日より1年間)に教室のお申込みをいただいていること。
○●健康度測定は事前予約が必要です○●
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がけくださいますようお願い申し上げます。

◇お申込み方法◇

WEB申込またはハガキ・FAX・直接来館にてお申込みください。

※ハガキ・FAXでのお申込は必要事項をご明記ください。

※ハガキ1枚につき一人1教室となります。

<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)

応募多数時は抽選となりますのであらかじめご了承ください。【抽選日 6/15(木)】

☑WEB申込は簡単！便利！

▶健康づくりセンターホームページの

申込みボタン



をクリック

▶「WEB申込みQRコード」を読み込み

健康づくりセンター専用
WEB申込みQRコード



申込締切『6月14日(水)必着』決定後、通知いたします。