

< 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、
鍵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

お問い合わせ・お申し込みは、東健康づくりセンターの受付窓口までお越しください。

< 体成分・脚筋力測定について > ※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！

見た目ではわからない筋肉と脂肪の割合、部位別バランス、基礎代謝量などがわかります！

●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！

自分の体重を支える脚の力がどの程度なのか把握することもできます！

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

9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	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30
エンジョイエアロ40	佐藤	糠谷	大橋	大橋	佐藤
日曜日	9/3	9/10	9/17	9/24	
かんたんエアロ40	長濱	岸部	就鳥	岸部	

<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。

令和5年度 第3期 <10月～12月>

9/1 (金) から募集開始！受講者募集のご案内

<有料運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	10/10～12/19	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	30名	18:30～19:30	
木	10/5～12/21 ※11/23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	10/6～12/22 ※11/3はお休み	ピラティス	30名	9:45～10:45	
土	10/7～12/16	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	10/10～12/19	ひざの機能アップ教室	30名	13:30～14:30	8,800円	6,600円
水	10/11～12/20	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	10/5～12/21 ※11/23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	10/6～12/22 ※11/3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
土	10/7～12/16	股関節の機能アップ教室	30名	11:00～12:00	8,800円	6,600円

令和5年度第2期<10月～3月>

<運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	10/10～3/19 ※12/26、1/2はお休み	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	20名	16:30～17:30	<回数> 全22回 <受講料> 13,200円
木	10/5～3/21 ※11/23、12/28、1/4はお休み	うごころキッズ教室 ※4～6歳対象	20名	15:45～16:45	
		うごころキッズ教室 ※小1-小3対象	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。

NEW ☆おすすめ教室!!

～10月から新設する2教室のご紹介です!～

ベーシックヨガ (火)

教室内容

独特の呼吸法を行いながら心と身体のバランスを整えます。
 ヨガのポーズを基礎から学びながら、全身をじっくりと動かし、1日の疲れをリフレッシュします。ぜひ、週1回のヨガで身体をほぐしてみませんか？



毎週火曜日
 18:30～19:30
 講師：釜鈴 美紀

股関節の機能アップ教室 (土)

教室内容

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の運動指導員

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方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、下記表の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 9/15(金)】

☑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『9月14日(木)必着』決定後、通知いたします。