

## < 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！



# 東健康づくりセンター利用案内

2023  
**10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<br>エンジョイ<br>エアロ 40<br>担当：ぬかや<br>※10/3くぼた |                                         |                                         | 11:30-12:00<br>かんたん<br>エアロ 30<br>担当：さとう |                                          | 11:20-12:00<br>かんたん<br>エアロ 40<br>担当：交代制 |
| 午後 |                                                      | 13:00-13:30<br>かんたん<br>エアロ 30<br>担当：つがわ | 13:00-13:30<br>かんたん<br>エアロ 30<br>担当：くぼた |                                         | 13:00-13:40<br>エンジョイ<br>エアロ 40<br>担当：交代制 |                                         |

## < 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<br>支障のない方 |
|------|------------------------------|------|---------------------|
| 所要時間 | 20分程度<br>結果説明・簡単な<br>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  
二次元コード



協会 LINE 用  
二次元コード



## < 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>

## 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  | 10/10～12/19              | シルバー体操教室         | 30名 | 9:45～10:45  | <回数><br>全11回<br><br><受講料><br>※1教室につき<br>★正規受講料<br>7,700円<br>★健康度測定<br>受診割引<br>6,050円<br>※健康度測定受診<br>割引につきましては、<br>スタッフまで<br>お尋ねください。 |
|    |                          | ベーシックヨガ          | 30名 | 18:30～19:30 |                                                                                                                                      |
| 木  | 10/5～12/21<br>※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<br>※11/3は休み   | 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 |                                                                                                                                      |

～幼児・小学生対象教室～ 第2期<10月～3月>

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

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

### ●○お申込み方法○●

(1) 館内申込用紙

(2) TEL ☎ (011) 742-8711

(3) FAX ☎ (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)