東健康づくりセンター利用案内 2024 3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 ※3/26 しゅうどり			11:30-12:00 **かんたんエアロ30** 担当：さとう		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：つがわ	13:00-13:30 **かんたんエアロ30** 担当：くぼた		13:00-13:40 **エンジョイエアロ40** 担当：交代制	

土曜日	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
エンジョイエアロ40	つがわ	くぼた	ながはま	おおはし	おんだ
日曜日	**3/3**	**3/10**	**3/17**	**3/24**	**3/31**
かんたんエアロ40	しゅうどり	おおはし	おんだ	きしべ	ぬかや

<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～

- 筋トレマシンの利用は中学生以上になります。
- 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。

<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

< 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。

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**

令和６年度　第１期　<４月～６月>受講者募集のご案内

3/1（金）から募集開始！

<運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定　員	時　間	回数・受講料
火	4/9～6/25 ※4/30 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
水	4/10～6/26 ※5/1 はお休み	背骨すっきりコンディショニング	30 名	11:15~12:15	
木	4/11～6/27 ※5/2 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	4/12～6/28 ※5/3 はお休み	ピラティス	30 名	9:45～10:45	
土	4/6～6/22 ※5/4 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	4/9～6/25 ※4/30 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	4/10～6/26 ※5/1 はお休み	高齢者のための体力づくり教室	30 名	10:00～11:00	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	4/11～6/27 ※5/2 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	4/12～6/28 ※5/3 はお休み	高齢者のための体力づくり教室	30 名	13:30～14:30	8,800 円	6,600 円
土	4/6～6/22 ※5/4 はお休み	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６年度第１期<４月～９月>

<運動教室>　対象：小学生

曜日	開催期間	教室名	定　員	時間	回数・受講料
火	4/9～9/17 ※4/30、8/13 はお休み	ジュニアヒップホップ	20 名	16：30～17：30	<回数> 全 22 回 <受講料>※1 教室につき 13,200 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」チラシをご覧いただくか、当センターまでお問い合わせください。

NEW

背骨すっきりコンディショニング（水）

毎週水曜日　11：15～12：15
講師：三好　まり子

背骨の歪みを整え不調を改善する運動プログラムです。 腰痛・肩こり・膝の痛み・内臓の不調をはじめとする様々な症状は背骨 の歪みから発生します。教室では、ゆるめる体操・矯正・筋力トレーニングを正しいフォームで効果的に運動を行い、歪んだ体を定期的にリセットし、筋力をつけることで歪まない体づくりを目指します！！

☆おすすめ教室☆

ZUMBA（土）

教室内容

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
講師：Mackey

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運動指導員

◇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(ﾌﾘｶﾞﾅ)　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 3/15(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

申込みバナー 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『３月１４日(木)必着』決定後、通知いたします。