

東健康づくりセンター利用案内

2024

4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：きしべ ※4/2 さとう ※4/30 しゅうどり			11:30-12:00 かんたん エアロ30 担当：しゅうどり		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：さとう		13:00-13:40 エンジョイ エアロ40 担当：交代制	

土曜日	4/6	4/13	4/20	4/27
エンジョイエアロ40	つがわ	ながはま	きしべ	さとう
日曜日	4/7	4/14	4/21	4/28
かんたんエアロ40	さとう	くぼた	ながはま	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。

ゴールデンウィーク期間中の利用時間のご案内

利用時間	4/29(祝)	4/30	5/1	5/2	5/3(祝)	5/4(祝)	5/5(祝)
	月	火	水	木	金	土	日
休館日		9:30～ 20:00	9:30～ 20:00	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！
※祝日の18:00以降の自由参加プログラムはお休みです。
- 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。



健康講座「ストレスを抱え込まない～ストレスとの付き合い方～」

どなたでも参加できる講話30分+運動30分の健康講座です。

ストレスとは何か？ストレスを緩和するためにはどのような考え・行動が適切なのか？健康に過ごすための知識を学ぶ講座です！また、ストレス対策のための実践的なトレーニングも行いますので、興味のある方はぜひご参加ください！

◇開催日時 令和6年4月26日(金) 12:15～13:15

◇定員 25名 ※申込期間内に先着順で受付

◇申込期間 4月2日(火) 9:30～ ※定員になり次第締め切り

◇参加料 “500円” ※施設利用料は別途必要です。

◇申込方法 直接来館または電話・ハガキ・FAX (ハガキ・FAXの場合は下記の必要事項をご明記ください。)

【①教室名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方)】



< 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～

- 筋力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。

< 施設からのお知らせ >

～4月2日(火)より、遮蔽物及びペーパータオルを撤去します～

- コロナウイルス感染拡大に伴い、トレッドミルに設置しておりました遮蔽物を令和6年4月2日(火)より撤去いたします。また、運動フロア内のペーパータオルにつきましても、同時に廃止し、汗拭きタオルに切り替えさせていただきます。

※館内各所に手指消毒は継続して設置いたします。

今後とも、安心・安全のための取り組みを徹底してまいりますので、何卒、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

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>

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	4/9～6/25 ※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 ※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	4/11～6/27 ※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	

～小学生対象教室～ 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
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」チラシをご覧ください。当センターまでお問い合わせください。



股関節の機能アップ教室 (土)

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

当教室は、積極的に運動を取り入れることで、股関節の機能をアップさせ、「違和感・痛み」を和らげていくことを目的としています。この教室をきっかけに、あなたの「股関節」の機能をアップさせましょう!!

令和6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	4/9～6/25 ※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

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) 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)