東健康づくりセンター利用案内



利用料金・利用時間のご案内

利用料金:220円/1回 当日券220円、回数券1,100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	11:00-11:50 エンジョイ エアロ 50 担当:ながはま			11:00-11:50 かんたん エアロ 50 担当:しゅうどり		10:15-10:45 らくらく 筋トレ30 担当:交代制
午後		13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当:さとう	13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当:ぬかや ※12/25きしべ		13:00-14:00 エンジョイエアロ &筋トレ 60 担当:交代制	11:00-11:50 かんたん エアロ 50 担当:交代制

土曜日	12/6	12/13	12/20	12/27
エンジョイエアロ&筋トレ 60	しゅうどり	ぬかや	ながはま	きしべ
日曜日	12/7	12/14	12/21	12/28
らくらく筋トレ30	さとう	ながはま	しゅうどり	ぬかや
かんたんエアロ 50	رےن	ないはみ	עיט עיט	09/J/J

- ●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。

< 施設のご利用について >

- ~施設ご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(券売機にて利用券を購入)、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。
- ●筋力トレーニングマシンのご利用は中学生以上となります。



年末年始の営業は下記のとおりです。

日にち	利用時間			
12/28(日)	通常開館	9:30~18:00		
12/29(月) ⁽ 1/3(土)	年末年始休館 🍲			
1/4(日)	通常開館	9:30~18:00		

< 有料上靴ロッカー >

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る



...... こんな方におすすめ

☑利用頻度が高い方 図お什事帰りに利用する方

図教室受講中の方



※ダイヤル錠式のロッカーなので、 カギ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。

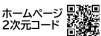
お問合せ

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





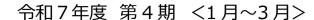




札幌市健康づくりセンター指定管理者



教室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	1/13~3/24	シルバー体操教室 ※65歳以上対象	30名	9:45~10:45	< ^{回数>} 全11回	
水	1/7~3/25 ※2/11 休み	二十四式太極拳	30名	11:15~12:15	- エエロ (
木	1/8~3/19	健美操	30名	9:45~10:45	★正規受講料 8,250 円	
		ボディメイク PLUS ダンベル	30名	11:00~12:00	(税込) ★健康度測定	
金	1/9~3/27 ※3/20 休み	ピラティス	30名	9:45~10:45	受診割引	
土	1/10~3/21	1/10 2/21	ZUMBA	30名	9:45~10:45	6,600 円 (税込) ※健康度測定受診
		ベーシックヨガ	30名	14:15~15:15	割引につきましては、 スタッフまで お尋ねください。	

【こども対象教室】第2期<1月~3月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数•受講料
火	1/13~3/24	ジュニアヒップホップ 小 1~小 6 対象	20名	16:30~17:30	<回 数> 全 11 回 <受講料> 7,150 円 (税込)

○各教室は参加の都度、施設利用料が必要です。

興味のある方は、まずは1回体験から!

1回体験料 1教室につき1回、500 円

※別途施設利用料がかかります。

【健康サポート教室】

	開催期間 (全 11 回)	教室名	定員		受講料(税込)	
曜日				時間	正規受講料	健康度測定 受診割引
火	1/13~3/24	ひざの機能アップ教室	30名	13:30~14:30	9,350円	7,150円
7K	1/7~3/25 ※2/11 休み	高齢者のための 体力づくり教室	30名	10:00~11:00	9,350円	7,150円
小		こしの機能アップ教室	30名	14:00~15:00	9,350円	7,150円
木	1/8~3/19	初めての筋活教室	30名	14:00~15:00	8,250円	6,600円
金	1/9~3/27 ※3/20 休み	高齢者のための 体力づくり教室	30名	13:00~14:00	9,350円	7,150円
土	1/10~3/21	股関節の機能アップ教室	30名	11:00~12:00	9,350円	7,150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。

おすすめ教室のご案内

股関節の機能アップ教室(土)

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!



土曜日 11:00~12:00 健康づくりセンター運動指導

◇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 12/15(月)】

☑WEB 申込は簡単!便利!

▶健康づくりセンターホームページの



▶「WEB 申込み2次元バーコード」を読み込み



申込締切『12月14日(日)必着』