

札幌市東健康づくりセンター

追 加 募 集 中 !!

有料運動教室

| 曜日 | 教室 | 定員 | 時間 | 日程 | 回数 | 受講料（税込） | |
|-----|----------------|-----|-------------|-----------|------|---------|----------|
| | | | | | | 正規受講料 | 健康度測定受診割 |
| 火曜日 | シルバー体操教室 | 30名 | 9：45～10：45 | 1/13～3/24 | 全11回 | 8,250円 | 6,600円 |
| 水曜日 | 二十四式太極拳 | 30名 | 11：15～12：15 | 1/7～3/25 | 全11回 | 8,250円 | 6,600円 |
| 木曜日 | 健美操 | 30名 | 9：45～10：45 | 1/8～3/19 | 全11回 | 8,250円 | 6,600円 |
| | ボディメイクPLUSダンベル | 30名 | 11：00～12：00 | | 全11回 | 8,250円 | 6,600円 |
| 金曜日 | ピラティス | 30名 | 9：45～10：45 | 1/9～3/27 | 全11回 | 8,250円 | 6,600円 |
| 土曜日 | ZUMBA | 30名 | 9：45～10：45 | 1/10～3/21 | 全11回 | 8,250円 | 6,600円 |
| | ベーシックヨガ | 30名 | 14：15～15：15 | | 全11回 | 8,250円 | 6,600円 |

※別途、参加の都度施設利用料が必要です。

健康サポート教室

| 曜日 | 教室 | 定員 | 時間 | 日程 | 回数 | 受講料（税込） | |
|-----|----------------|-----|-------------|-----------|------|---------|----------|
| | | | | | | 正規受講料 | 健康度測定受診割 |
| 火曜日 | ひざの機能アップ教室 | 30名 | 13：30～14：30 | 1/13～3/24 | 全11回 | 9,350円 | 7,150円 |
| 水曜日 | 高齢者のための体力づくり教室 | 30名 | 10：00～11：00 | 1/7～3/25 | | 9,350円 | 7,150円 |
| | こしの機能アップ教室 | 30名 | 14：00～15：00 | | | 9,350円 | 7,150円 |
| 木曜日 | 初めての筋活教室 | 30名 | 14：00～15：00 | 1/8～3/19 | | 8,250円 | 6,600円 |
| 金曜日 | 高齢者のための体力づくり教室 | 30名 | 13：00～14：00 | 1/9～3/27 | | 9,350円 | 7,150円 |
| 土曜日 | 股関節の機能アップ教室 | 30名 | 11：00～12：00 | 1/10～3/21 | | 9,350円 | 7,150円 |

※別途、参加の都度施設利用料が必要です。

定員に空きのある教室のみ、
先着順でお申込み可能となっております

<申込み方法> ①館内申込用紙
②TEL (011)742-8711
③FAX (011)742-8714

札幌市東健康づくりセンター

札幌市東区北10条東7丁目 東保健センター 3F
(TEL) 011-742-8711

■開館時間 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）
■駐車場 約15台

札幌市健康づくりセンター指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



★運動教室 ～専門講師が担当する教室です～

| No. | 教室名 | 指導員名 | 曜日 | 時 間 | 回数 | 定員 | 受講料(税込) | | 期 間 |
|--|----------------------|--------|----|-------------|-----|-----|---------|-----------|-----------|
| | | | | | | | 一般 | 健康度測定受診割引 | |
| 301 | シルバー体操教室 対象:65歳以上 | 逢坂 明美 | 火 | 9:45～10:45 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/13～3/24 |
| 簡単なリズム体操と筋力トレーニングで楽しく身体を動かします。 | | | | | | | | | |
| 304 | 二十四式太極拳 | 中坪 栄子 | 水 | 11:15～12:15 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/7～3/25 |
| 二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。 | | | | | | | | | |
| 305 | 健美操 | 高野 里香 | 木 | 9:45～10:45 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/8～3/19 |
| 呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし、身体全体のバランスを整えます。 | | | | | | | | | |
| 307 | ボディメイク PLUSダンベル | 松岡 悦子 | 木 | 11:00～12:00 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/8～3/19 |
| 簡単なリズム体操・ダンベルを使用して筋力アップを目指します。 | | | | | | | | | |
| 313 | ピラティス | 高橋 有紀 | 金 | 9:45～10:45 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/9～3/27 |
| 普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。 | | | | | | | | | |
| 316 | ZUMBA | Mackey | 土 | 9:45～10:45 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/10～3/21 |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 317 | ベーシックヨガ | 釜鈴 美紀 | 土 | 14:15～15:15 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/10～3/21 |
| 初心者の方も参加でき、ヨガの基礎の動きを身に着けます。 | | | | | | | | | |

★健康サポート教室 ～健康づくりセンターのスタッフ(運動指導員)が担当する教室です～

| No. | 教室名 | 対象 | 曜日 | 時 間 | 回数 | 定員 | 受講料(税込) | | 期 間 |
|--|--------------------|-------|----|-------------|-----|-----|---------|-----------|-----------|
| | | | | | | | 一般 | 健康度測定受診割引 | |
| 401 | ひざの機能 アップ教室 | 成人以上 | 火 | 13:30～14:30 | 11回 | 30名 | 9,350円 | 7,150円 | 1/13～3/24 |
| ひざ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おこないます。 | | | | | | | | | |
| 403 | 高齢者のための 体力づくり教室 | 65歳以上 | 水 | 10:00～11:00 | 11回 | 30名 | 9,350円 | 7,150円 | 1/7～3/25 |
| 立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に行う教室です。 | | | | | | | | | |
| 404 | こしの機能 アップ教室 | 成人以上 | 水 | 14:00～15:00 | 11回 | 30名 | 9,350円 | 7,150円 | 1/7～3/25 |
| こし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おこないます。 | | | | | | | | | |
| 405 | 初めての 筋活教室 | 成人以上 | 木 | 14:00～15:00 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/8～3/19 |
| 全身運動のほか、ダンベルなどを使用した筋力トレーニングや柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います。 | | | | | | | | | |
| 407 | 高齢者のための 体力づくり教室 | 65歳以上 | 金 | 13:00～14:00 | 11回 | 30名 | 9,350円 | 7,150円 | 1/9～3/27 |
| 立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に行う教室です。 | | | | | | | | | |
| 409 | 股関節の機能 アップ教室 | 成人以上 | 土 | 11:00～12:00 | 11回 | 30名 | 9,350円 | 7,150円 | 1/10～3/21 |
| 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おこないます。 | | | | | | | | | |

【お申込みにあたって】

- ・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願いする場合があります。
- ・教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- ・指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。
- ・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- ・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします)。
- ・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- ・教室を辞めるお申し出があった場合は、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- ・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
- ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。