

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	4/7-6/30	全12回	9,000円	7,200円
水曜日	二十四式太極拳	30名	11:15~12:15	4/1-6/24	全11回	8,250円	6,600円
木曜日	健美操	30名	9:45~10:45	4/9-6/25	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	4/2-6/25	全12回	9,000円	7,200円
金曜日	ピラティス	30名	9:45~10:45	4/3-6/26	全12回	9,000円	7,200円
土曜日	ZUMBA	30名	9:45~10:45	4/4-6/27	全12回	9,000円	7,200円
	ベーシックヨガ	30名	14:15~15:15		全12回	9,000円	7,200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	4/7-6/23	全11回	9,350円	7,150円
水曜日	高齢者のための体カづくり教室	30名	10:00~11:00	4/8-7/1		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	4/9-6/25		8,250円	6,600円
金曜日	高齢者のための体カづくり教室	募集を締め切りました	00	4/10-6/26		9,350円	7,150円
土曜日	高齢者の筋活教室	30名	11:00~12:00	4/11-6/27		9,350円	7,150円

※別途、参加の都度施設利用料が必要で

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 ○ ●

～専門職員が担当する教室～

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	12回	30名	9,000円	7,200円	4/7-6/30
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。									
303	ジュニア ヒップホップ 対象:小1～6年生	西野 武	火	16:30～17:30	22回	20名	14,300円		4/7-9/15
様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なヒップホップの動きを身につけます!									
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	4/1-6/24
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	4/9-6/25
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	12回	30名	9,000円	7,200円	4/2-6/25
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	12回	30名	9,000円	7,200円	4/3-6/26
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。									
314	★NEW★ のびのび ストレッチ体操		中 止	14:15～15:15	12回	30名	9,000円	7,200円	4/3-6/26
ストレッチをしながら筋肉を緩め、時には引き締める。無理なく身体を伸ばす教室を行います!									
316	ZUMBA	Mackey	土	9:45～10:45	12回	30名	9,000円	7,200円	4/4-6/27
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	12回	30名	9,000円	7,200円	4/4-6/27
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。									
319	★NEW★ ストレッチ& コンディショニング		中 止	9:30～10:30	12回	30名	9,000円	7,200円	4/5-6/28
ストレッチとコンディショニングで1週間の疲れをリフレッシュ、体を整えることを目的とした教室です。									

● ○ 健康サポート教室 ○ ●

～健康づくりセンターの運動指導員が担当する教室～

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	4/7-6/23
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行います。									
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	4/8-7/1
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	4/8-7/1
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行います。									
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	4/9-6/25
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		中 止	10:00～11:00	11回	30名	9,350円	7,150円	4/10-6/26
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。									
410	★NEW★ 高齢者の筋活教室	65歳以上	土	11:00～12:00	11回	30名	9,350円	7,150円	4/11-6/27
筋肉量の維持・向上を目的に、自重トレーニングや道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									

施設からの お知らせ

駐車場の台数には限りがございます。
公共交通機関を利用し、ご来館くださるよう
ご協力をお願いいたします。