

# 東健康づくりセンター 3階運動フロア 利用案内

4月号

## 利用料・利用時間

### ◇利用料

一般利用… 200円 / 1回 回数券 (6枚綴り) 1000円 (1枚分お得です。)

◇利用時間 **火・木** 9:30~20:30 **水・金・土** 9:30~20:00 **日・祝日** 9:30~18:00

休館日 月曜日(4月1日、8日、15日、22日、29日) 年未年始(12/29~1/3)

住所 〒065-0010 東区北10条東7丁目 ☎742-8711



	火	水	木	金	土	日・祝
午前	★9:45~10:45 シルバー体操教室 担当:逢坂 明美	☆10:00~11:30 高齢者のための 体力づくり教室 担当:小塚 亜沙	★9:45~10:45 健美操 担当:高野 里香	★9:45~10:45 十二式太極拳 担当:中坪 栄子	★9:30~10:20 親子で☆運動遊び教室 2歳半~3歳コース :宮本 留美子 梅木 麻実	
	●11:30~12:20 かんたん エアロビクス 担当:長濱 可名子		★11:00~12:00 ボディメイク PLUS ダンベル 担当:松岡 悦子	●11:30~12:20 エンジョイ エアロビクス 担当:恩田 睦	★10:30~11:20 たのしく☆運動遊び 4歳~5歳コース① 担当:宮本 留美子 梅木 麻実	●11:00~12:00 かんたんエアロ& ストレッチ60 担当:下記
午後		●13:00~14:00 かんたんエアロ& 筋トレ60 担当:就鳥 真樹子	●12:15~13:05 かんたん エアロビクス 担当:岸部 昌江	☆13:30~15:00 高齢者のための 体力づくり教室 担当:佐藤 浩子	★11:30~12:20 たのしく☆運動遊び 4歳~5歳コース② 担当:宮本 留美子 梅木 麻実	
	☆13:30~15:00 膝げんき週1回 体操教室 担当:大橋 郁美	★14:15~15:15 ベーシックヨガ 担当:釜鈴 美紀	★13:30~15:00 股関節症対応 ボール体操教室 担当:メディカル フィットネス研究所		●13:00~13:50 かんたん エアロビクス 担当:久保田 勝子	
	★16:30~17:30 ジュニア ヒップホップ 担当:西野 武	★16:00~17:00 こどもの ストレッチバレエ 担当:東 千春	★15:45~16:45 うごこう!キッズ教室☆ 4・5・6歳コース 担当:竹内 由佳 加藤 麻美	★16:30~17:30 ジュニア ヒップホップ 担当:村上 圭	★14:15~15:15 ベーシックヨガ 担当:釜鈴 美紀	
夜間	★19:00~20:00 ソフトヨガ 担当:嶺 努	★17:15~18:15 小学生の ストレッチバレエ 担当:東 千春	★16:55~17:55 うごこう!キッズ教室☆ 小1・2・3コース 担当:竹内 由佳 加藤 麻美		●15:30~16:00 30分! 集中筋トレ 担当:久保田 勝子	

※自由参加プログラム担当者は変更する場合がございます。ご了承ください。

(\*^v^\*)日曜&祝日「かんたんエアロ&ストレッチ60」担当

7日:小塚 14日:恩田 21日:糠谷 28日:津川 30日(祝):大橋

## ●自由参加プログラム

プログラム名	難易度	内容
かんたんエアロビクス	★	リズムに合わせて楽しく体を動かす、初心者&中高年向けのプログラムです。
かんたん&ストレッチ60	★	かんたんエアロビクス40分+筋トレ+ストレッチのプログラムです。
かんたん&筋トレ60	★	かんたんエアロビクス40分+筋トレ3種目程度+ストレッチを組み合わせた60分のプログラムです。
30分!集中筋トレ	★	かんたんな筋力トレーニングでからだを鍛えます。
エンジョイエアロビクス	★★	エアロビクスに少し慣れた方にオススメです



4月  
スタート

# 運動教室追加募集のご案内

専門講師がわかりやすく丁寧に指導いたします！

曜日	時間	教室名
火曜日	9:45~10:45	シルバー体操教室
	16:30~17:30	ジュニアヒップホップ※小学生対象
	19:00~20:00	ソフトヨガ
水曜日	14:15~15:15	ベーシックヨガ
木曜日	11:00~12:00	ボディメイク PLUS ダンベル
	13:30~15:00	股関節症対応ボール体操教室
	16:55~17:55	うごころ！キッズ体操教室☆小1・2・3コース
金曜日	9:45~10:45	十二式太極拳
	16:30~17:30	ジュニアヒップホップ※小学生対象
土曜日	11:30~12:20	たのしく☆運動遊び 4歳~5歳コース
	14:15~15:15	ベーシックヨガ

※別途、参加の都度、施設利用料が必要です

各教室 週1回(全11回)受講料：**5,890円**

※股関節症対応ボール体操教室：8,670円

うごころ！キッズ体操教室・たのしく☆運動遊び：10,340円

～お申込み方法～

お電話または直接ご来館ください。定員になり次第締め切りとさせていただきます。

## ゴールデンウィーク中のご利用時間！

日	月	火	水	木	金	土
4/28 9:30~18:00	4/29 休館日	4/30 9:30~18:00	5/1 9:30~18:00	5/2 9:30~18:00	5/3 9:30~18:00	5/4 9:30~18:00
5/5 無料開放 「さっぽろスポーツDAY」 9:30~18:00	5/6 休館日	5/7(火)からは通常のご利用時間です。				



『さっぽろスポーツDAY』では、施設を**無料開放**いたします！

日頃、あまりカラダを動かさない方も楽しくご参加いただける初心者向けのプログラムを予定しています！みなさまお誘い合わせの上ご来館ください♪