

東健康づくりセンター 3階運動フロア 利用案内

8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) 1,000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(8月5日、12日、19日、26日) 年末年始(12/29~1/3)

住所 〒065-0010 東区北10条東7丁目 ☎742-8711



★自由参加プログラム★

※施設利用料のみでどなたでも参加できます!

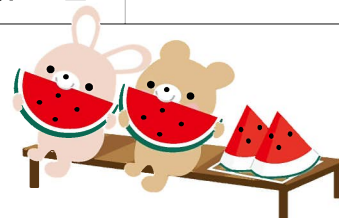
火	水	木	金	土	日
11:30~12:20 ★ かんたん エアロビクス★ 担当:ながはま 13日→つがわ	13:00~14:00 ★ かんたんエアロ &筋トレ60★ 担当:しゅうどり 14日→おんだ	12:15~13:05 ★ かんたん エアロビクス 担当:きしべ 15日→いがらし	11:30~12:20 ★★ エンジョイ エアロビクス 担当:おんだ 2,30日→いがらし 16日→きしべ	13:00~13:50 ★ かんたん エアロビクス 担当:くぼた 17日→やなぎだ	11:00~12:00 ★ かんたんエアロ &ストレッチ60 担当:下記
		自由参加プログラムはお客様の安全を考慮し、 開始後10分以降は入室をお断りしています。 あらかじめご了承ください。 ★…難易度		15:30~16:00 ★ 30分! 集中筋トレ 担当:くぼた 17日→やなぎだ	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。

(`・ω・`)日曜&祝日「かんたんエアロ&ストレッチ60」担当

4日:やなぎだ 11日:ぬかや 18日:きしべ 25日:いがらし

★健康サポート・有料運動教室★

	火	水	木	金	土
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:やなぎだ	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 担当:宮本 留美子 梅木 麻実
			11:00~12:00 ボディメイク PLUS ダンベル 担当:松岡 悦子		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
午後	13:30~15:00 膝げんき週1回 体操教室 担当:おおはし	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	13:30~15:00 高齢者のための 体力づくり教室 担当:さとう	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
	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		



有料運動教室 2019年度第3期(10月～12月)受講者募集!

曜日/期間	教室名	時間	定員	内容	
火曜日 10/8～12/24 <10/22休>	シルバー体操教室	9:45～10:45	40名	簡単なリズム体操と筋トレで楽しく身体を動かしましょう! (対象:65歳以上)	
	ジュニアヒップホップ	16:30～17:30	20名	ヒップホップの基本的な動きをステップで楽しく踊りましょう! (対象:小学生)	
	ソフトヨガ	19:00～20:00	30名	ヨガ独特の呼吸法を行いながら精神を統一し、エネルギーの流れを感じることで健康的な心と身体のバランスを整えます!	
水曜日 10/9～12/18	ベーシックヨガ	14:15～15:15	40名	身体にやさしく、無理のない動きで行うヨガです。	
	こどものストレッチバレエ	16:00～17:00	20名	ストレッチを中心としたバレエの 基本動作を習得♪	(対象:4・5・6歳の未就学児)
	小学生のストレッチバレエ	17:15～18:15	20名		(対象:小学生)
木曜日 10//10～12/19	健美操	9:45～10:45	40名	身体全体のバランスを整え、全身の血液の流れを良くしましょう	
	ボディメイク PLUSダンベル	11:00～12:00	30名	簡単なリズム体操・ダンベルを使って筋力アップ。 さらにストレッチングで全身をリラックス!	
	股関節症対応 ボール体操教室	13:30～15:00	20名	股関節に不安を感じている方の健康な身体づくりのための 体操教室です。 ※受講料:8,830円	
	うごころ!キッズ教室☆ 4・5・6歳コース	15:45～16:45	20名	走る、飛ぶ、バランスを保つなど、 多くの動きを体験し、運動神経を養う教室です。 ※受講料:10,530円	
	うごころ!キッズ教室☆ 小1・2・3コース	16:55～17:55	20名		
金曜日 10/11～12/20	十二式太極拳	9:45～10:45	40名	ゆったりした動作が特徴的な中国武術です。身体のすみずみまで動かして心も身体も健康にしましょう! (対象:65歳以上)	
	ジュニアヒップホップ	16:30～17:30	20名	ヒップホップの基本的な動きをステップで楽しく踊りましょう! (対象:小学生)	
土曜日 10/5～12/21 <11/23休>	親子で☆運動遊び教室 2歳半～3歳コース	9:30～10:20	20名	飛ぶ・走る・投げる等の動きをたのしく取り組み、 運動能力を高める教室です。 受講料:10,530円	
	たのしく☆運動遊び 4歳～5歳コース	①10:30～11:20 ②11:30～12:20	各20名	飛ぶ・走る・投げる等の動きをたのしく取り組み、 運動能力を高める教室です。 ※①②の重複申込はできません。受講料:10,530円	
	ベーシックヨガ	14:15～15:15	40名	身体にやさしく、無理のない動きで行うヨガです。	

各教室週1回(全11回) 受講料: **5,890円**(※6,000円) ●別途施設使用料がかかります

※()内の受講料は、10月1日に予定される消費税率引き上げ後の金額を表示しています

申込締切: 8/22(木)

↓お申し込み方法↓

- ① 館内申込用紙(備え付けの用紙にてお申し込みください)
- ② はがき(はがきは1教室1人1枚まで)
- ③ Eメール east-school@shsf.jp

上記アドレスにはがきと同様の必要事項を記入の上、送信してください。

メールでの申込が完了しましたら、申込完了の返信をしております。

返信がない場合は締切り前にご連絡ください。

<input type="checkbox"/> 065-0010 札幌市東区 北10条東7丁目 東健康づくりセンター行	必要事項 ①教室名 (曜日・コース) ②名前(フリガナ)・性別 ③生年月日・年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号
---	--