

東健康づくりセンター利用案内

2025

3月

利用料金・利用時間のご案内

利用料金: 200円/1回 当日券200円、回数券1,000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	11:15-12:00 エンジョイ エアロ 45 担当: きしべ			11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当: さとう		11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当: 交代制
午後		13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当: つがわ ※3/26 ながはま	13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当: くぼた ※3/20 つがわ		13:15-14:00 エンジョイ エアロ 45 担当: 交代制	

土曜日	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
エンジョイエアロ 45	しゅうどり	さとう	つがわ	きしべ	ながはま
日曜日	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
かんたんエアロ 40	さとう	つがわ	きしべ	ぬかや	くぼた

あらかじめ
ご了承ください

- 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。

4/1 から施設利用料が改定になります

日頃より、札幌市スポーツ協会の管理施設をご利用いただきありがとうございます。
このたび、令和7年4月1日(火)より、施設利用料金を改定させていただくことになりました。
ご利用のみなさまにはご負担をおかけすることになりますが、今後ともより良い施設運営を目指し努力してまいりますので、何卒、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【新・施設利用料金一覧(個人利用料)】

□中央健康づくりセンター・西健康づくりセンター			□東健康づくりセンター		
区分	当日券	回数券(6枚綴)	区分	当日券	回数券(6枚綴)
一般利用	430円	2,150円	一般利用	220円	1,100円
減額利用	220円	—	減額利用	110円	—

< 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?

こんな方におすすめ

- ☑利用頻度が高い方
- ☑お仕事帰りに利用する方
- ☑教室受講中の方

※ダイヤル錠式のロッカーなので、
鍵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・お申し込みは、東健康づくりセンターの受付窓口までお越しください。

< 体成分・脚筋力測定 > ※事前予約制

ワンコイン(各500円)で日頃のトレーニング成果や体力・筋肉量が確認できます♪

- 体成分測定
からだの中身(筋肉量・脂肪量)を確認したい方にオススメ!
見た目ではわからない筋肉と脂肪の割合、部位別バランス、基礎代謝量などがわかります!
- 脚筋力測定
太ももの前・裏の筋力や左右の筋力差をチェックしたい方にオススメ!
自分の体重を支える脚の力がどの程度なのか把握することもできます!

実施日	火曜日～日曜日	対象	18歳以上で測定に支障のない方
所要時間	20分程度 結果説明・簡単なアドバイス含む	予約方法	電話 または 受付窓口

< 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。

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>

ホームページ
二次元バーコード



協会 LINE
二次元バーコード



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



令和7年度 第1期 <令和7年4月～6月> 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	4/8～7/1 ※4/29、5/6 休み	シルバー体操教室 ※65歳以上対象	30名	9:45～10:45	<div> <div><回 数> 全 11 回</div> <div> <div><受講料> ※1教室につき</div> <div>★正規受講料 8,250 円 (税込)</div> <div>★健康度測定 受診割引 6,600 円 (税込)</div> <div>※健康度測定受診 割引につきましては、 スタッフまで お尋ねください。</div> </div> </div>
水	4/9～6/25 ※4/30 休み	NEW! 二十四式太極拳	30名	11:15～12:15	
木	4/10～6/26 ※5/1 休み	健美操	30名	9:45～10:45	
		ボディメイク PLUS ダンベル	30名	11:00～12:00	
金	4/11～6/27 ※5/2 休み	ピラティス	30名	9:45～10:45	
		NEW! KARADA チューニング教室	30名	14:15～15:15	
土	4/12～6/28 ※5/3 休み	ZUMBA	30名	9:45～10:45	
		ベーシックヨガ	30名	14:15～15:15	

【健康サポート教室】

曜日	開催期間 (全 11 回)	教室名	定員	時 間	受講料(税込)	
					正規受講料	健康度測定 受診割引
火	4/8～7/1 ※4/29、5/6 休み	ひざの機能アップ教室	30名	13:30～14:30	9,350 円	7,150 円
水	4/9～6/25 ※4/30 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
		こしの機能アップ教室	30名	14:00～15:00	9,350 円	7,150 円
木	4/10～6/26 ※5/1 休み	初めての筋活教室	30名	14:00～15:00	8,250 円	6,600 円
金	4/11～6/27 ※5/2 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	4/12～6/28 ※5/3 休み	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」チラシをご覧ください、当センターまでお問い合わせください。

令和7年度 第1期 <令和7年4月～9月> 教室受講者募集のご案内

【小学生対象教室】

曜日	開催期間	教室名	定員	時 間	回数・受講料
火	4/8～9/30 ※4/29、5/6、 8/12、9/23 休み	ジュニアヒップホップ 小1～小6対象	20名	16:30～17:30	<div> <div><回 数> 全 22 回</div> <div> <div><受講料> 14,300 円 (税込)</div> </div> </div>



新規開講教室のご案内

運動教室

二十四式太極拳(水)

ゆっくりとした動作で身体のすみずみまで動かしていきます。年齢・体力・経験の有無に関係なく始められます。太極拳で心も身体もすっきりしてみませんか？

水曜日 11:15～12:15
中坪 栄子 指導員

運動教室

KARADA チューニング教室(金)

自身の現状の健康状態を把握し、機能的に動ける身体を目指した運動プログラム。日常生活を快適な状態で過ごしていただくために、ストレッチやトレーニングを行い、KARADA(身体)を”解し・整え・鍛え”チューニング(調整)することで、身体の不調の改善を目指していく教室です！

金曜日 14:15～15:15
河越 祥平 指導員

◇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。 ☒WEB 申込は簡単！便利！

※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 3/15(土)】

▶健康づくりセンターホームページの

申込みボタン  をクリック

▶「WEB 申込み2次元バーコード」を読み込み



申込締切『3月14日(金)必着』決定後、通知いたします。