

東健康づくりセンター利用案内

2025 5 月

利用料金・利用時間のご案内

利用料金: 当日券 220 円、回数券 1,100 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	11:00-11:50 エンジョイ エアロ 50 担当: かしべ			11:00-11:50 かんたん エアロ 50 担当: ぬかや ※5/2 ながはま		NEW 10:15-10:45 らくらく 筋トレ30 担当: 交代制
午後		13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当: ながはま	13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当: さとう ※5/1 しゅうどり		13:00-14:00 エンジョイエアロ & 筋トレ 60 担当: 交代制	11:00-11:50 かんたん エアロ 50 担当: 交代制

土曜日	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31
エンジョイエアロ&筋トレ 60	さとう	ながはま	しゅうどり	かしべ	しゅうどり
日曜日	5/4	5/11	5/18	5/25	
らくらく筋トレ30	ながはま	ぬかや	さとう	しゅうどり	
かんたんエアロ 50					

- 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。

あらかじめ
ご了承ください

【自由参加プログラム-変更のお知らせ-】

令和7年 4 月から自由参加プログラムの内容および開催時間が一部変更・変更となりました。

皆さまのご参加心よりお待ちしております🍀

<エアロピクスの時間配分について>

	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
エンジョイエアロ&筋トレ 60	ウォーミングアップ 約 10 分		メイン(約 30 分)						筋トレ 約 10 分		ストレッチ 約 10 分	

<エアロピクスのクールダウンについて>

45 分以上のプログラム→マットを使用したストレッチ(10 分程度)

45 分未満のプログラム→立位でのストレッチ(5 分程度)

< ゴールデンウィーク期間について >

・運動教室、健康サポート教室: 4/29～5/5 までお休みです。詳しくは受講案内の日程をご覧ください。

4/29 (火)	4/30 (水)	5/1 (木)	5/2 (金)	5/3 (土)	5/4 (日)	5/5 (月)	5/6 (火)
祝日 9:30～ 18:00	通常 9:30～ 20:00	通常 9:30～ 20:00	通常 9:30～ 20:00	祝日 9:30～ 18:00	祝日 9:30～ 18:00	祝日 休館日	祝日 9:30～ 18:00

< 4/1 から施設利用料が改定になりました >

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)
一般利用	430 円	2,150 円
減額利用	220 円	—

区分	当日券	回数券(6 枚綴)
一般利用	220 円	1,100 円
減額利用	110 円	—

< 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。

お問合せ

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

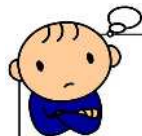


協会 LINE
二次元バーコード



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

運動教室・健康サポート教室 ＜ 1回体験のご案内 ＞



気になる教室がある方に……

1回体験してみませんか？

・申込方法:お電話または直接ご来館にてお申込みください。

・体験料:1教室につき1回500円(※別途施設利用料が必要です)

※体験は定員に空きのある教室のみとなります。

【運動教室】

曜日	時間	教室名	体験受講料
火曜日	9:45～10:45	シルバー体操教室	各教室 500円(税込)
水曜日	11:15～12:15	二十四式太極拳	
木曜日	9:45～10:45	健美操	
	11:00～12:00	ボディメイク PLUS ダンベル	
金曜日	9:45～10:45	ピラティス	
土曜日	9:45～10:45	ZUMBA	
	14:15～15:15	ベーシックヨガ	

【健康サポート教室】

曜日	時間	教室名	体験受講料
火曜日	13:30～14:30	ひざの機能アップ教室	各教室 500円(税込)
水曜日	10:00～11:00	高齢者のための体力づくり教室	
	14:00～15:00	こしの機能アップ教室	
木曜日	14:00～15:00	初めての筋活教室	
金曜日	13:00～14:00	高齢者のための体力づくり教室	

○各教室は参加の都度、施設利用料が必要です。

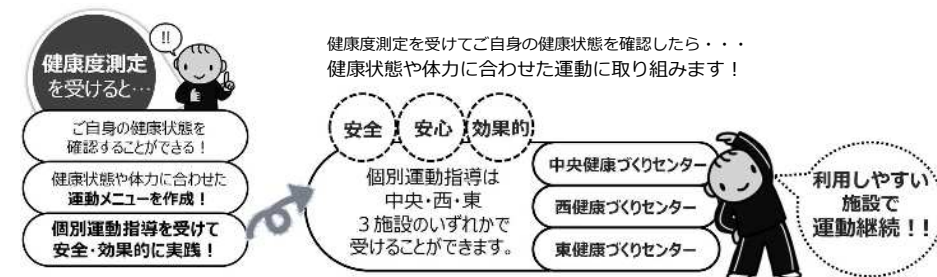
○各教室の内容につきましては「運動教室受講者募集のご案内」チラシをご覧ください、当センターまでお問い合わせください。

＜ 中央健康づくりセンター・健康度測定再開のお知らせ ＞

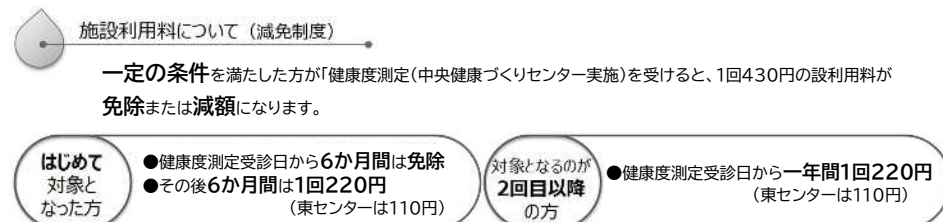
改修工事のため休館していた中央健康づくりセンターが5/1(木)から再開いたします。

再開にあたり、西健康づくりセンターで実施していた「健康度測定」は従来通り中央健康づくりセンターでの実施となります。

①運動中のからだの状態をチェック！運動負荷心電図検査で運動中の血圧や心臓の働きを確認！



②運動を長く継続していただくための料金制度！一定条件を満たした方は利用料金が減免されます。



※生活習慣病発症予防対象者、生活習慣病重症化予防対象者及び治療終了者、要介護・要支援予防対象者、要介護要支援認定者、障がいのある方などが減免制度の対象となります。詳しい該当基準はお問い合わせください。



さらに！健康度測定を受診すると…?!

受診日から1年間、教室受講料が割引に！

健康度測定を受診された
すべての方が割引の
対象となります！

●割引適用条件：健康度測定受診日より1年間に教室のお申し込みをいただいていること。

※健康度測定受診割引額につきましては、館内ポスターまたはチラシにてご確認ください。



健康度測定は予約が必要です。料金・内容などはチラシまたはパンフレットでご確認いただけます。
詳細・ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお声掛けくださいますようお願い申し上げます。

ご予約・お問合せ:中央健康づくりセンター(中央区南3西1) ☎562-8700 (火曜日～土曜日 8:45～17:15)

西健康づくりセンター(西区八軒1西1) ☎618-8700 (火曜日～土曜日 8:45～17:15)