

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: きしへ			11:00-11:50 かんたん エアロ 50 担当: ぬかや ※5/2 ながはま		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	きしへ	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

<エアロビ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							

<エアロビ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 9:30～ 18:00	休館日 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

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	—

□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	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)、更衣室ロッカ一代 100 円(リターン式)

※運動着・運動靴等の貸出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

T E L (011)742-8711 F A X (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



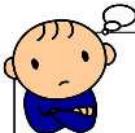
協会 LINE
二次元バーコード



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	シルバーダイエット教室	
水曜日	11:15~12:15	二十四式太極拳	
木曜日	9:45~10:45	健美操	各教室 500円(税込)
	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	
水曜日	10:00~11:00	高齢者のための体力づくり教室	各教室 500円(税込)
	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。

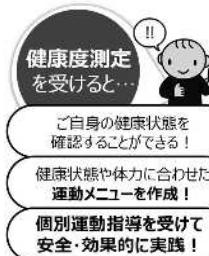
○各教室の内容につきましては「運動教室受講者募集のご案内」チラシをご覧いただくか、当センターまでお問い合わせください。

< 中央健康づくりセンター・健康度測定再開のお知らせ >

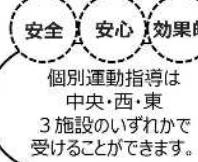
改修工事のため休館していた中央健康づくりセンターが5/1（木）から再開いたします。

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！



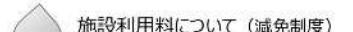
健康度測定を受けてご自身の健康状態を確認したら・・・
健康状態や体力に合わせた運動に取り組みます！



安全 安心 効果的
個別運動指導は
中央・西・東
3施設のいずれかで
受けすることができます。

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
利用しやすい
施設で
運動継続！！

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。



施設利用料について(減免制度)
一定の条件を満たした方が「健康度測定(中央健康づくりセンター実施)を受けると、1回430円の設利用料が
免除または減額になります。



●健康度測定受診日から6か月間は免除
●その後6か月間は1回220円
(東センターは110円)



●健康度測定受診日から一年間1回220円
(東センターは110円)
対象となるのが
2回目以降
の方

※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修了者、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して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。

ご予約・お問合せ：中央健康づくりセンター(中央区南3西11) ☎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)