

東健康づくりセンター利用案内

2025

6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:きしべ			11:00-11:50 かんたん エアロ 50 担当:ぬかや ※6/20さとう		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		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	6/7	6/14	6/21	6/28	
エンジョイエアロ&筋トレ 60	ながはま	ぬかや	きしべ	しゅうどり	
日曜日	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
らくらく筋トレ30	しゅうどり	きしべ	ながはま	さとう	ぬかや
かんたんエアロ 50					

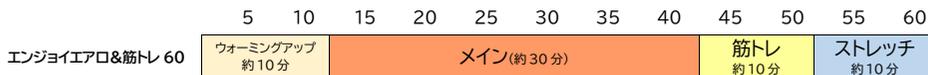
- プログラム担当者が変更になる場合がございます。
- スタジオプログラムはお客様の安全を考慮し、開始後 10 分以降は入室をお断りしております。

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となりました。
皆さまのご参加を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>



<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)

< 有料上靴ロッカーについて >

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？



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

<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。

札幌市東健康づくりセンター

お問合せ

〒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2期 <令和7年7月～9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	7/8～9/30 ※8/12、9/23 お休み	シルバー体操教室 ※65歳以上対象	30名	9:45～10:45	<回数> 全 11 回 <受講料> ※1教室につき ★正規受講料 8,250円 (税込) ★健康度測定 受診割引 6,600円 (税込) ※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。
水	7/9～9/24 ※8/13 お休み	NEW! 二十四式太極拳	30名	11:15～12:15	
木	7/10～9/25 ※8/14 お休み	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	7/11～9/26 ※8/15 お休み	ピラティス	30名	9:45～10:45	
土	7/12～9/27 ※8/16 お休み	ZUMBA	30名	9:45～10:45	
		ベーシックヨガ	30名	14:15～15:15	

新規開講教室・おすすめ教室のご案内

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

ZUMBA(土)

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ教室です。
 音楽のリズムに合わせて身体を楽しく動かし、「脂肪燃焼」「ストレス解消」しましょう！

土曜日 9:45～10:45
 國本 環 (Mackey) 指導員

興味のある方は、まずは 1 回体験から！

1 回体験料 **1 教室につき 1 回、500 円** (税込)

※別途施設利用料がかかります。

【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	7/8～9/30 ※8/12、9/23 お休み	ひざの機能アップ教室	30名	13:30～14:30	9,350円	7,150円
水	7/9～9/24 ※8/13 お休み	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	7/10～9/25 ※8/14 お休み	初めての筋活教室	30名	14:00～15:00	8,250円	6,600円
金	7/11～9/26 ※8/15 お休み	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	7/12～9/27 ※8/16 お休み	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。

おすすめ教室のご案内

股関節の機能アップ教室(土)

股関節の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。
 股関節痛が気になる方・股関節周囲の筋力をつけたい方などにおすすめの教室です！



土曜日 11:00～12:00
 健康づくりセンター運動指導員

◇お申し込み方法◇

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 6/15(日)】

▶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『6月14日(土)必着』決定後、通知いたします。