

東健康づくりセンター利用案内

2025 10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:ながはま			11:00-11:50 かんたん エアロ 50 担当:しゅうどり		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:さとう	13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当:ぬかや		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	10/4	10/11	10/18	10/25
エンジョイエアロ&筋トレ 60	きしべ	さとう	ながはま	しゅうどり
日曜日	10/5	10/12	10/19	10/26
らくらく筋トレ30	ながはま	しゅうどり	ながはま	さとう
かんたんエアロ 50				

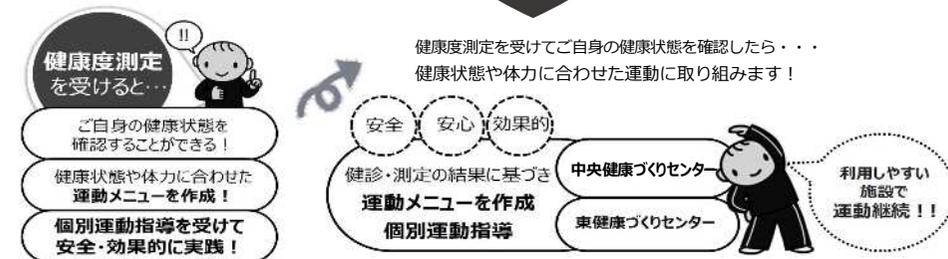
- プログラム担当者が変更になる場合がございます。
- スタジオプログラムはお客様の安全を考慮し、開始後 10 分以降は入室をお断りしております。

あらかじめご了承ください

<安心・安全・効果的な健康づくりを始めるためのご案内!>

健康づくりセンターでは、運動を安全に長く続けていただくために、運動前のメディカルチェックとして『健康度測定』(中央健康づくりセンター実施)をおすすめしております。

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 運動中の血圧や心臓の動きを確認!



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。

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、施設利用料が免除または減額になります。

- はじめて対象となった方
 - 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)
- 対象となるのが 2 回目以降の方
 - 健康度測定受診日から 1 年間 1 回 220 円 (東センターは 110 円)

<減免該当条件>
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。詳細はお問い合わせください。

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 11) ☎562-8700 (火曜日~土曜日 8:45~17:15)

<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3期 <10月~12月>
 教室受講者 “追加募集”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	10/14~12/23	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 お問い合わせください。
水	10/8~12/17	二十四式太極拳	30名	11:15~12:15	
木	10/9~12/18	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	10/10~12/19	ピラティス	30名	9:45~10:45	
土	10/11~12/20	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	10/14~12/23	ひざの機能アップ教室	30名	13:30~14:30	9,350円	7,150円
水	10/8~12/17	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	10/9~12/18	初めての筋活教室	30名	14:00~15:00	8,250円	6,600円
金	10/10~12/19	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	10/11~12/20	股関節の機能アップ教室	30名	11:00~12:00	9,350円	7,150円

【こども対象教室】 第2期<10月~3月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	10/14~3/24 ※12/30、1/6 休み	ジュニアヒップホップ 小1~小6対象	20名	16:30~17:30	<回数> 全22回 <受講料> 14,300円(税込)

○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。

健康度測定・受診者対象

○教室受講料割引○

「中央健康づくりセンター」で実施している「健康度測定」を受診された
 すべての方が受診日から1年間、教室の受講料が割引となります！



健康度測定とは…?!

健康づくりセンターで実施している「健康度測定」では、お一人おひとりの目的や健康状態・体力
 に合わせて効果的で安全に運動をすることを目的に、医学的検査や運動負荷心電図検査を含む運
 動前のメディカルチェックと体力測定を行います。

※健康度測定の詳細につきましては、裏面をご覧くださいか、スタッフへお尋ねください。

興味のある方は、まずはワンコイン体験から！

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。



おすすめの教室は…

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、
 心も身体も健康に…。
 年齢・体力に関係なくどなたでも始められます♪

水曜日 11:15~12:15
 中坪 栄子 指導員

股関節の
機能アップ教室(土)

当教室は、積極的に運動を取り入れることで、股
 関節の機能をアップさせ、「違和感・痛み」を和ら
 げていくことを目的としています。

土曜日 11:00~12:00
 健康づくりセンター運動指導員

●お申込方法●

- ◆ 館内申込用紙
- ◆ TEL(011)742-8711
- ◆ FAX(011)742-8714 ※FAXの場合は、下記の必要事項を明記の上、お申込みください。

【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)