

2026年
4月
開講

東健康づくりセンター

春の運動教室 受講者募集



春から健康づくりをスタート！！

2026年4月開講 春のおすすめ教室



ピラティス (金)

普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを呼吸法に合わせてトレーニングします！

時間 金曜日9:45~10:45

料金 一般9,000円、健康度測定受診割7,200円



高齢者のための筋活教室 (土)

筋肉量の維持・向上を目的に、自重トレーニングや道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です！

時間 土曜日11:00~12:00

料金 一般9,350円、健康度測定受診割7,150円

この他にも東健康づくりセンターにはたくさんの教室がございます。
詳しくはチラシ裏面や、東健康づくりセンターホームページをご覧ください！



教室事業ブランド「SASPO」完成記念！ 春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～
抽選で510名様に
SASPOイメージキャラクター
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは
WEBサイトを
ご覧ください。



新規受講者

新規受講者
全員に

トートバッグ
プレゼント



継続受講者

A賞
すべてのグッズ+
受講料1,000円
割引クーポン

10名様



B賞

アクリル
キーホルダー 200名様



C賞

クリアボトル 300名様



※画像はイメージです。

お得なサポート

さぽるとさぽろ

受講料助成が
ご利用いただけます。



詳細はこちらから
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB から申込みいただいた場合、
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。
※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。
※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

申込方法

【申込期間】 3月1日(日) ~ 3月14日(土) 9:00~20:00

【申込方法】 ①WEB、②FAX・ハガキ、③施設窓口

- ①WEB申込は東健康づくりセンターHPから、申込初日9:00~3月14日(土) 23:59:59まで24時間受付中！
- ②FAX・ハガキは必要事項を明記の上、下記住所・FAXにお申込みください。
【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

【抽 選】 3月15日(日) 11:00

- 定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。
- ①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。
- ②FAX・ハガキ・③施設窓口申込の場合：落選された方のみ電話にてお知らせいたします。

追加申込

3月17日(火)9:30より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付。
※追加申込ではWEB申込はご利用できません(電話・施設窓口のみ受付)。



WEB申込み
フォーム

納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：3月15日(日)~3月27日(金) 23:59:59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

※施設窓口での現金納入はできません。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

②FAX・ハガキ、③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：3月17日(火)~3月27日(金)9:30~20:00まで

納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

その他

- ・各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください。受講当日に各施設へお越しください。
- ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。
- ・メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせをお願いします。

お申込みにあたって

- お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
- 複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
- お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- 教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。○感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。
- 指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします)。
- 教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- 教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡 ③アンケート等の送付や各種施設の利用に係る統計及び分析 ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

東健康づくりセンター

TEL : 011-742-8711
FAX : 011-742-8714

〒065-0010

札幌市東区北10条東7丁目 東保健センター3F

地下鉄東豊線「東区役所前駅」4番出口より徒歩3分

■開館時間 9:30~20:00

■休館日 月曜日(月曜日の祝日含む)

■駐車場 約15台



札幌市健康づくりグループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

● ○ 運動教室 ○ ●

～専門職員が担当する教室～

| No. | 教室名 | 指導員名 | 曜日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料(税込) | | 期間 |
|--------------------------------------------------|------------------------------|--------|----|-------------|-----|-----|---------|-----------|----------|
| | | | | | | | 一般 | 健康度測定受診割引 | |
| 301 | シルバー体操教室 対象:65歳以上 | 逢坂 明美 | 火 | 9:45~10:45 | 12回 | 30名 | 9,000円 | 7,200円 | 4/7-6/30 |
| 簡単なリズム体操と筋力トレーニングで楽しく身体を動かします。 | | | | | | | | | |
| 303 | ジュニア ヒップホップ 対象:小1-6年生 | 西野 武 | 火 | 16:30~17:30 | 22回 | 20名 | 14,300円 | | 4/7-9/15 |
| 様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なヒップホップの動きを身につけます! | | | | | | | | | |
| 304 | 二十四式太極拳 | 中坪 栄子 | 水 | 11:15~12:15 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 4/1-6/24 |
| 二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。 | | | | | | | | | |
| 305 | 健美操 | 高野 里香 | 木 | 9:45~10:45 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 4/9-6/25 |
| 呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし、身体全体のバランスを整えます。 | | | | | | | | | |
| 307 | ボディメイク PLUSダンベル | 松岡 悦子 | 木 | 11:00~12:00 | 12回 | 30名 | 9,000円 | 7,200円 | 4/2-6/25 |
| 簡単なリズム体操・ダンベルを使用して筋力アップを目指します。 | | | | | | | | | |
| 313 | ピラティス | 高橋 有紀 | 金 | 9:45~10:45 | 12回 | 30名 | 9,000円 | 7,200円 | 4/3-6/26 |
| 普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。 | | | | | | | | | |
| 314 | ★NEW★ のびのび ストレッチ体操 | 及川 直子 | 金 | 14:15~15:15 | 12回 | 30名 | 9,000円 | 7,200円 | 4/3-6/26 |
| 姿勢や体の仕組みを意識しながら筋肉を緩め、時には引き締める。無理なく身体を伸ばす教室を行います! | | | | | | | | | |
| 316 | ZUMBA | Mackey | 土 | 9:45~10:45 | 12回 | 30名 | 9,000円 | 7,200円 | 4/4-6/27 |
| 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です。 | | | | | | | | | |
| 317 | ベーシックヨガ | 釜鈴 美紀 | 土 | 14:15~15:15 | 12回 | 30名 | 9,000円 | 7,200円 | 4/4-6/27 |
| 初心者の方も参加でき、ヨガの基礎の動きを身につけます。 | | | | | | | | | |
| 319 | ★NEW★ ストレッチ& コンディショニング | 佐藤 満美子 | 日 | 9:30~10:30 | 12回 | 30名 | 9,000円 | 7,200円 | 4/5-6/28 |
| ストレッチとコンディショニングで1週間の疲れをリフレッシュ、体を整えることを目的とした教室です。 | | | | | | | | | |

● ○ 健康サポート教室 ○ ●

～健康づくりセンターの運動指導員が担当する教室～

| No. | 教室名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料(税込) | | 期間 |
|----------------------------------------------------|--------------------|-------|----|-------------|-----|-----|---------|-----------|-----------|
| | | | | | | | 一般 | 健康度測定受診割引 | |
| 401 | ひざの機能 アップ教室 | 成人以上 | 火 | 13:30~14:30 | 11回 | 30名 | 9,350円 | 7,150円 | 4/7-6/23 |
| ひざ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。 | | | | | | | | | |
| 403 | 高齢者のための 体力づくり教室 | 65歳以上 | 水 | 10:00~11:00 | 11回 | 30名 | 9,350円 | 7,150円 | 4/8-7/1 |
| 立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に行う教室です。 | | | | | | | | | |
| 404 | こしの機能 アップ教室 | 成人以上 | 水 | 14:00~15:00 | 11回 | 30名 | 9,350円 | 7,150円 | 4/8-7/1 |
| こし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。 | | | | | | | | | |
| 405 | 初めての 筋活教室 | 成人以上 | 木 | 14:00~15:00 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 4/9-6/25 |
| 全身運動のほか、ダンベルなどを使用した筋力トレーニングや柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います。 | | | | | | | | | |
| 407 | 高齢者のための 体力づくり教室 | 65歳以上 | 金 | 13:00~14:00 | 11回 | 30名 | 9,350円 | 7,150円 | 4/10-6/26 |
| 立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に行う教室です。 | | | | | | | | | |
| 410 | ★NEW★ 高齢者の筋活教室 | 65歳以上 | 土 | 11:00~12:00 | 11回 | 30名 | 9,350円 | 7,150円 | 4/11-6/27 |
| 筋肉量の維持・向上を目的に、自重トレーニングや道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。 | | | | | | | | | |

施設からの
お知らせ

駐車場の台数には限りがございます。
公共交通機関を利用し、ご来館くださるよう
ご協力をお願いいたします。

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・体力に合わせて安全で効果的に運動を実践するために、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。

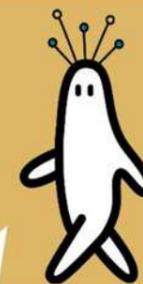
教室受講前に、現在のご自身の健康状態を確認し、
安全♥安心に健康づくりを始めませんか?

●適用条件

教室に申込の時点で健康度測定を受診されている方が対象になります。
※健康度測定の詳細につきましては、スタッフまでお尋ねください。

運動・健康サポート教室
ワンコイン体験実施中!

現在開講中の定員に達していないスポーツ・
フィットネス教室を1教室・各期・1回体験
することができます。



体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は、JAF 会員を含む 2 名様まで、ワンコイン教室
体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。
※ご見学のみの方は無料です。

「教室の雰囲気はどんな感じ?」「続けられるかしら?」
ぜひ一度、体験してください!

教室申込は WEB が便利

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます。
- 申込期間中は 24 時間お申込み可能です。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

WEB 申込み
フォーム

