

東健康づくりセンター利用案内

2025

9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:きしベ ※9/23 ぬかや			11:00-11:50 かんたん エアロ 50 担当:ぬかや		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	9/6	9/13	9/20	9/27
エンジョイエアロ&筋トレ 60	きしベ	ながはま	ぬかや	しゅうどり
日曜日	9/7	9/14	9/21	9/28
らくらく筋トレ30	さとう	ながはま	きしベ	きしベ
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

< 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。

< 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ど「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？



こんな方におすすめ

- ☑利用頻度が高い方
- ☑お仕事帰りに利用する方
- ☑教室受講中の方



※ダイヤル錠式のロッカーなので、
鍵紛失の心配がありません！

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

< ワンコイン測定について >

※事前予約制

ワンコイン(各500円)で日頃のトレーニング成果や体力・筋肉量が確認できます♪

●体成分測定

からだの中身(筋肉量・脂肪量)自分の身体の状態を知りたい方にオススメ！

体成分分析装置によって、見た目ではわからない身体の構成、筋肉と脂肪の割合・部位別バランス、
メタボリックチェック、基礎代謝量などがわかります。

●脚筋力測定

太ももの前・裏の筋力や左右の筋力差をチェックしたい方にオススメ！

「筋力バランスをチェック！」

「体重支持指数をチェック！」

右脚と左脚の筋力の差や

体重支持指数とは・・・

太ももの前と太ももの裏の比率をチェック！

自分の体重を支える脚の力が、どの程度なのか把握できます。

実施日	火曜日～日曜日	対象	18歳以上で測定に支障のない方
所要時間	20分程度 結果説明・簡単なアドバイス含む	予約方法	お電話(742-8711) または 受付窓口

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

教室受講者募集のご案内

令和7年度 第3期 <10月～12月>

【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 お尋ねください。
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	

【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)
水	10/8～3/25 ※12/24、12/31、2/11 休み	キッズヒップホップ 5歳～小3対象	20名	16:00～17:00	
		ジュニアヒップホップ 小3～中3対象	20名	17:10～18:10	

○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。

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	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

○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。

▶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

<必要事項>

▶「WEB 申込み2次元バーコード」を読み込み

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 9/15(月)】



申込締切『9月14日(日)必着』決定後、通知いたします。