

# 東健康づくりセンター利用案内

2026

1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 ※1/6 しゅうどり			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	1/10	1/17	1/24	1/31
エンジョイエアロ&筋トレ 60	ぬかや	ながはま	ながはま	しゅうどり
日曜日	1/4	1/11	1/18	1/25
らくらく筋トレ30	きしべ	きしべ	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

## < 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？



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

## < 単体測定について > ※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構成、筋肉と脂肪の割合・部位別バランス、代謝リックチェック、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！」

右脚と左脚の筋力の差や

太ももの前と太ももの裏の比率をチェック！

「体重支持指数をチェック！」

体重支持指数とは・・・

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

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

# 令和7年度 第4期 <1月～3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	1/13～3/24	シルバー体操教室	30名	9:45～10:45	<div> <div>&lt;回数&gt;</div> <div>全11回</div> <div>&lt;受講料&gt;</div> <div>※1教室につき</div> <div>★正規受講料</div> <div>8,250円</div> <div>★健康度測定</div> <div>受診割引</div> <div>6,600円</div> <div>※健康度測定受診</div> <div>割引につきましては、</div> <div>スタッフまで</div> <div>お尋ねください。</div> </div>
水	1/7～3/25 ※2/11はお休み	二十四式太極拳	30名	11:15～12:15	
木	1/8～3/19	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	1/9～3/27 ※3/20は休み	ピラティス	30名	9:45～10:45	
土	1/10～3/21	ZUMBA	30名	9:45～10:45	
		ベーシックヨガ	30名	14:15～15:15	

!! ○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。

ワンコイン  
体験

気になる教室がある方、  
どの教室にしようか迷っている方に…

空きのある運動教室に限り1回体験ができます!!

申込方法: 電話、直接来館  
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  
※体験が可能な教室についてはお問い合わせの際にご案内いたします

# 令和7年度 第4期 <1月～3月>

## 教室受講者 “追加募集”のご案内

### 【健康サポート教室】

曜日	開催期間	教室名	定員	時 間	受講料(全11回)	
					正規受講料	健康度測定 受診割引
火	1/13～3/24	ひざの機能アップ教室	30名	13:30～14:30	9,350円	7,150円
水	1/7～3/25 ※2/11はお休み	高齢者のための 体づくり教室	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	1/8～3/19	初めての筋活教室	30名	14:00～15:00	8,250円	6,600円
金	1/9～3/27 ※3/20はお休み	高齢者のための 体づくり教室	30名	13:00～14:00	9,350円	7,150円
土	1/10～3/21	股関節の機能アップ教室	30名	11:00～12:00	9,350円	7,150円

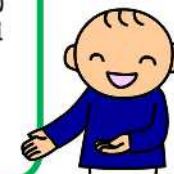


### 股関節の機能アップ教室 (土)

毎週土曜日 11:00～12:00

講師: 健康づくりセンター運動指導員

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。この教室をきっかけに、あなたの「股関節」の機能をアップさせましょう!!



### ●○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)