

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	きしひ	きしひ	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)、更衣室ロッカ一代 100 円(リターン式)
- ※運動着・運動靴等の貸出ち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

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

お問い合わせ

札幌市東健康づくりセンター

〒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”的ご案内

【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	シルバータイム操教室	30名	9:45～10:45	
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	<p><回数> 全11回</p> <p><受講料> ※1教室につき ★正規受講料 8,250円</p> <p>★健康度測定 受診割引 6,600円</p> <p>※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。</p>
		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

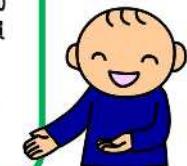
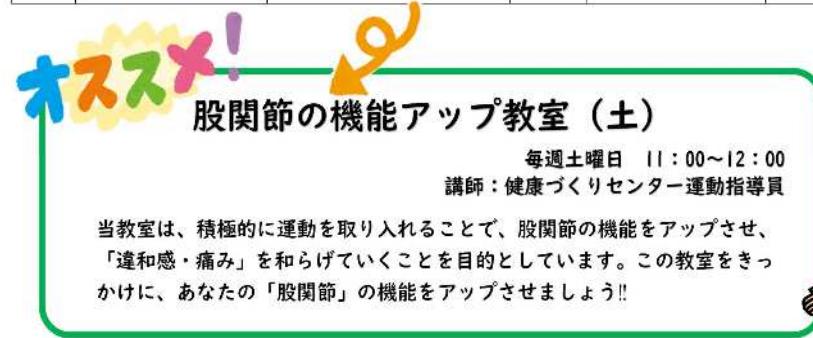
※別途施設利用料が必要です

※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”的ご案内

【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	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 体力づくり教室	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



●○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)