

東健康づくりセンター利用案内

2026年 2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 ※2/11 ぬかや	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	2/7	2/14	2/21	2/28
エンジョイエアロ&筋トレ 60	きしへ	さとう	しゅうどり	ぬかや
日曜日	2/1	2/8	2/15	2/22
らくらく筋トレ30	ぬかや	きしへ	ながはま	ながはま
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

体成分・脚筋力測定について

※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

太ももの表・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

太ももの表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

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

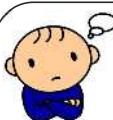


協会 LINE
二次元バーコード



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

< 運動教室・健康サポート教室 ワンコイン体験のご案内 >



気になる教室がある方に…

定員に空きのある教室のみ **ワンコイン体験** することができます。

・申込方法：お電話または直接ご来館にてお申込みください。

・体験料：1教室1回につき500円(税込) ※別途施設利用料が必要です

<有料運動教室>

曜日	時 間	教室名	体験受講料
火曜日	9:45~10:45	シルバータイム操教室	
水曜日	11:15~12:15	二十四式太極拳	
木曜日	9:45~10:45	健美操	各教室 500円(税込)
	11:00~12:00	ボディメイク PLUS ダンベル	
金曜日	9:45~10:45	ピラティス	
土曜日	9:45~10:45	ZUMBA	
	14:15~15:15	ベーシックヨガ	

<健康サポート教室>

曜日	時 間	教室名	体験受講料
火曜日	13:30~14:30	ひざの機能アップ教室	
水曜日	10:00~11:00	高齢者のための体力づくり教室	各教室 500円(税込)
	14:00~15:00	こしの機能アップ教室	
木曜日	14:00~15:00	初めての筋活教室	
金曜日	13:00~14:00	高齢者のための体力づくり教室	
土曜日	11:00~12:00	股関節の機能アップ教室	

○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。

<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。

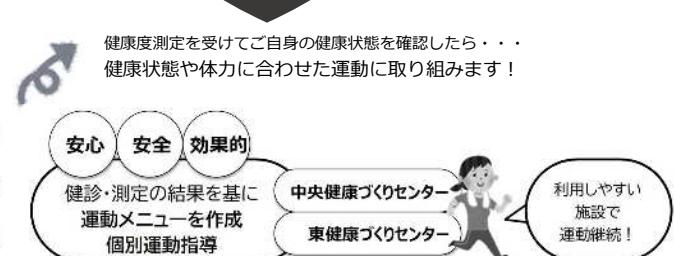
①運動中のからだの状態をチェック！

運動負荷心電図検査

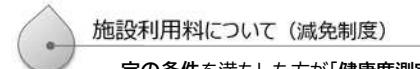
運動中の血圧や心臓の働きを確認！



- !!
- 健康度測定を受けると…
- ご自身の健康状態を確認することができる！
- 健康状態や体力に合わせた運動メニューを作成！
- 個別運動指導を受けて安全・効果的に実践！



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一年間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修了者、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よ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
(011)562-8700

火曜日～土曜日 8:45-17:15

中央健康づくりセンター
ホームページ二次元コード



●東健康づくりセンター
(011)742-8711

火曜日～土曜日 8:45-17:15

東健康づくりセンター
ホームページ二次元コード

