

東健康づくりセンター利用案内

2026

4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 9:00~20:00 日・祝 9:00~18:00

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		10:45-11:15 みんなで 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 ※4/29 しゅうどり	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	11:30-12:20 かんたん エアロ 50 担当:交代制

土曜日	4/4	4/11	4/18	4/25
エンジョイエアロ&筋トレ 60	さとう	しゅうどり	さとう	ながはま
日曜日	4/5	4/12	4/19	4/26
みんなで筋トレ30	ながはま	さとう	ぬかや	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。

ゴールデンウィーク期間中の利用時間のご案内

- 自由参加プログラム: 各曜日の自由参加プログラムを実施いたします!
- 運動教室、健康サポート教室: 4/29~5/6 までお休みです。詳しくは受講案内の日程をご覧ください。



	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
利用時間	祝日 9:00~ 18:00	通常 9:00~ 20:00	通常 9:00~ 20:00	通常 9:00~ 20:00	祝日 9:00~ 18:00	祝日 休館日	祝日 9:00~ 18:00	祝日 9:00~ 18:00

< 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筋力・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	受付窓口または お電話(742-8711)

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

TEL(011)742-8711 FAX(011)742-8714

ホームページ <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkou>

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



お問合せ



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8年度 第1期 <4月~6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	回数	定員	時間	受講料(税込)	
						正規受講料	健康度測定 受診割引
火	4/7~6/30 ※5/5 休み	シルバー体操教室 ※65歳以上対象	12回	30名	9:45~10:45	9,000円	7,200円
水	4/1~6/24 ※4/29、5/6 休み	二十四式太極拳	11回	30名	11:15~12:15	8,250円	6,600円
木	4/9~6/25 ※4/30 休み	健美操	11回	30名	9:45~10:45	8,250円	6,600円
	4/2~6/25 ※4/30 休み	ボディメイク PLUS ダンベル	12回	30名	11:00~12:00	9,000円	7,200円
金	4/3~6/26 ※5/1 休み	ピラティス	12回	30名	9:45~10:45	9,000円	7,200円
土	4/4~6/27 ※5/2 休み	ZUMBA	12回	30名	9:45~10:45	9,000円	7,200円
		ベーシックヨガ	12回	30名	14:15~15:15	9,000円	7,200円

【小学生対象教室】

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	4/7~9/15 ※5/5、8/11 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)

○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。

令和8年度 第1期 <4月~6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	回数	定員	時間	受講料(税込)	
						正規受講料	健康度測定 受診割引
火	4/7~6/23 ※5/5 休み	ひざの機能アップ教室	11回	30名	13:30~14:30	9,350円	7,150円
水	4/8~7/1 ※4/29、5/6 休み	高齢者のための 体力づくり教室	11回	30名	10:00~11:00	9,350円	7,150円
		こしの機能アップ教室	11回	30名	14:00~15:00	9,350円	7,150円
木	4/9~6/25 ※4/30 休み	初めての筋活教室	11回	30名	14:00~15:00	8,250円	6,600円
土	4/11~6/27 ※5/2 休み	高齢者の筋活教室 ^{NEW}	11回	30名	11:00~12:00	9,350円	7,150円

オススメ!

高齢者の筋活教室(土)

筋肉量の維持・増加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います。
トレーニングを始めるのは「今からでは遅い」なんてことはありません！65歳からでも継続的にトレーニングを行い、いつまでも元気な日々を過ごしましょう！

毎週土曜日 11:00~12:00
東健康づくりセンター運動指導員



●○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)