

東健康づくりセンター利用案内

2026

6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	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	11:30-12:30 かんたん エアロ 50 担当:交代制

土曜日	6/6	6/13	6/20	6/27
エンジョイエアロ&筋トレ 60	きしべ	ながはま	ぬかや	さとう
日曜日	6/7	6/14	6/21	6/28
みんなで筋トレ30	さとう	きしべ	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。

< 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

< 体成分・脚力測定について > ※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

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8年度 第2期 <7月~9月>

【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	7/7~9/29 ※8/11、9/22 休み	シルバー体操教室 ※65歳以上対象	11回	30名	9:45~10:45	8,250円	6,600円
水	7/1~9/30 ※8/12、9/23 休み	二十四式太極拳	12回	30名	11:15~12:15	9,000円	7,200円
木	7/2~9/17 ※8/13 休み	健美操	11回	30名	9:45~10:45	8,250円	6,600円
	7/2~9/24 ※8/13 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	7/3~9/25 ※8/14 休み	ピラティス	12回	30名	9:45~10:45	9,000円	7,200円
土	7/4~9/19 ※8/15 休み	ZUMBA	11回	30名	9:45~10:45	8,250円	6,600円
	7/4~9/26 ※8/15 休み	ベーシックヨガ	12回	30名	14:15~15:15	9,000円	7,200円

※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。

申込締切『6月14日(日)必着』

興味のある方は、まずは1回体験から！

気になる教室を気軽に体験して、教室の雰囲気や運動量などを実感してください！

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	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	7/7~9/29 ※8/11、9/22 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	7/8~9/30 ※8/12、9/23 休み	高齢者のための 体づくり教室	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	7/9~9/24 ※8/13 休み	初めての筋活教室	11回	30名	14:00~15:00	8,250円	6,600円
金	7/10~9/25 ※8/14 休み	高齢者のための 体づくり教室	11回	30名	13:00~14:00	9,350円	7,150円
土	7/11~9/26 ※8/15 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

○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

運動教室

二十四式太極拳(水)

ゆっくりとした動作で身体のすみずみまで動かし、心も身体も健康に…。
年齢・体力に関係なく、どなたでも始められます♪

水曜日 11:15~12:15
中坪 栄子 指導員

健康サポート教室

高齢者の筋活教室(土)

筋肉量の維持・向上を目的に、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う教室です！

土曜日 11:00~12:00
東健康づくりセンター運動指導員

◇お申し込み方法◇

WEB 申込またはハガキ・FAX・直接来館にてお申込みください。

※ハガキ・FAX でのお申込は必要事項をご明記ください。

※ハガキ1枚につき一人1教室となります。

<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)

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 6/15(月)11:00~】

☑WEB 申込は簡単！便利！

▶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

▶「WEB 申込み2次元バーコード」を読み込み

