

東健康づくりセンター利用案内

2026

7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 ※7/24 きしベ		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	11:30-12:20 かんたん エアロ 50 担当:交代制

土曜日	7/4	7/11	7/18	7/25
エンジョイエアロ&筋トレ 60	さとう	しゅうどり	きしベ	しゅうどり
日曜日	7/5	7/12	7/19	7/26
みんなで筋トレ30	きしベ	ながはま	筋トレ こもり エアロ しゅうどり	さとう
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

現在のご自身のからだの中身(筋肉量・脂肪量)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

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8年度 第2期 <7月~9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	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

【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	7/7~9/15 ※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10回 <受講料> 6,500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。



【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

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)