

東健康づくりセンター利用案内

2026 9 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: めがや		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	9/5	9/12	9/19	9/26
エンジョイエアロ&筋トレ 60	しゅうどり	さとう	ながはま	さとう
日曜日	9/6	9/13	9/20	9/27
みんなで筋トレ30	しゅうどり	さとう	こもり	ながはま
かんたんエアロ 50			きしべ	

●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。



< 健康講座について >

●管理栄養士&運動指導員による健康講座

講話 30 分+運動 30 分

『 脂質異常症予防のための食べ方のコツ 』

～脂質異常症って何？脂質異常症のタイプと改善のポイントを学ぼう！～



◇開催日時 令和 8 年 9 月 29 日(火) 12:15～13:15

◇場 所 東健康づくりセンター

◇定 員 25 名 ※申込期間内に先着順で受付

◇申込方法 受付窓口またはお電話(742-8711)

◇申込期間 9 月 1 日(火)9:30～ ※定員になり次第締め切り

◇受 講 料 500 円(税込) ※施設利用料は別途必要です

○詳細については当センターまでお問い合わせください。

< 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！」

「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・・・

太ももの表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

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3期

教室受講者募集のご案内



【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	10/6~12/22 ※11/3 お休み	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	10/7~12/23	二十四式太極拳	12回	30名	11:15~12:15	9,000円	7,200円
木	10/1~12/17	健美操	12回	30名	9:45~10:45	9,000円	7,200円
	10/1~12/24	ボディメイク PLUS ダンベル	13回	30名	11:00~12:00	9,750円	7,800円
金	10/2~12/25	ピラティス	13回	30名	9:45~10:45	9,750円	7,800円
土	10/3~12/26	ZUMBA	13回	30名	9:45~10:45	9,750円	7,800円
	10/3~12/26	ベーシックヨガ	13回	30名	14:15~15:15	9,750円	7,800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

【小学生対象教室】

曜日	開催期間	教室名	回数	定員	時 間	受講料(税込)
火	10/6~3/30 ※11/3、12/29 1/5、2/23 お休み	ジュニア ヒップホップ ※小1~小6 対象	22回	20名	16:30~17:30	14,300円

申込期間 >>>> 9月1日(火)~9月14日(月)まで



興味のある教室は、まずはワンコイン体験から！

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	10/6~12/22 ※11/3 お休み	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	10/7~12/16	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	10/8~12/17	初めての筋活教室	11回	30名	14:00~15:00	8,250円	6,600円
金	10/9~12/18	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	10/10~12/19	高齢者の筋活教室	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 9/15(火)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

