東健康づくりセンター利用案内 2026 11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：ぬかや			11:00-11:50 **かんたんエアロ 50** 担当：さとう		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：しゅうどり	13:00-13:40 **かんたんエアロ 40** 担当：こもり 11/12 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	11/7	11/14	11/21	11/28
エンジョイエアロ＆筋トレ 60	しゅうどり	さとう	しゅうどり	ながはま

日曜日	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
みんなで筋トレ30	こもり	しゅうどり	ながはま	しゅうどり	ぬかや
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。

＜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

＜ 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

お問合せ

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
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

＜　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	シルバー体操教室	各教室 500円(税込)
水曜日	11:15～12:15	二十四式太極拳	
木曜日	9:45～10:45	健美操	
	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	各教室 500円(税込)
水曜日	10:00～11:00	高齢者のための体力づくり教室	
	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	高齢者の筋活教室	

○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。

人生に、スポーツを。SASPO

＜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で・・・ 運動中の血圧や心臓の働きを確認！

健康度測定を受けてご自身の健康状態を確認したら・・・
健康状態や体力に合わせた運動に取り組みます！

安全　安心　効果的

健診・測定の結果を基に
運動メニューを作成
個別運動指導

中央健康づくりセンター
西健康づくりセンター
東健康づくりセンター

利用しやすい施設で運動継続！！

②運動を長く継続していただくための料金制度！ ―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ますよう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