# 東健康づくりセンター利用案内

2026 12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<br>エンジョイエアロ 50<br>担当：ぬかや | | | 11:00-11:50<br>かんたんエアロ 50<br>担当：さとう | | 10:45-11:15<br>みんなで筋トレ30<br>担当：交代制 |
| 午後 | | 13:00-13:40<br>かんたんエアロ 40<br>担当：しゅうどり | 13:00-13:40<br>かんたんエアロ 40<br>担当：こもり | | 13:00-14:00<br>エンジョイエアロ&筋トレ 60<br>担当：交代制 | 11:30-12:20<br>かんたんエアロ 50<br>担当：交代制 |

| 土曜日 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | 12/26 |
|---|---|---|---|---|
| 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** | **12/6** | **12/13** | **12/20** | **12/27** |
| みんなで筋トレ30 | さとう | ぬかや | こもり | しゅうどり |
| 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。



# 年末年始のご案内

| 日にち | 利用時間 | |
|---|---|---|
| 12/27(日) | 通常開館 | 9:00～18:00 |
| 12/28(月) | 休館日 | |
| 12/29(火)<br>～<br>1/3(日) | 年末年始休館 | |
| 1/4(月) | 休館日 | |
| 1/5(火) | 通常開館 | 9:00～20:00 |



## ＜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<br>結果説明・簡単なアドバイス含む | 予約方法 | お電話（742－8711）<br>または受付窓口 |


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

人生に、スポーツを。
SASPO

# 教室受講者募集のご案内



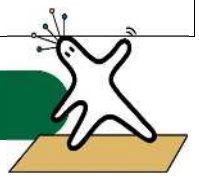
## 【運動教室】令和８年度　第４期　<1月～3月>

| 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 | 1/5～3/30<br>※2/23 休み | シルバー体操教室<br>※65 歳以上対象 | 12 回 | 30 名 | 9:45～10:45 | 9,000 円 | 7,200 円 |
| 水 | 1/6～3/31 | 二十四式太極拳 | 13 回 | 30 名 | 11:15～12:15 | 9,750 円 | 7,800 円 |
| 木 | 1/7～3/25<br>※2/11 休み | 健美操 | 11 回 | 30 名 | 9:45～10:45 | 8,250 円 | 6,600 円 |
| | | ボディメイク<br>PLUS ダンベル | 11 回 | 30 名 | 11:00～12:00 | 8,250 円 | 6,600 円 |
| 金 | 1/8～3/26 | ピラティス | 12 回 | 30 名 | 9:45～10:45 | 9,000 円 | 7,200 円 |
| 土 | 1/9～3/27 | 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 |

※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 | 1/12～3/30<br>※2/23 休み | ジュニア<br>ヒップホップ<br>※小1～小6 対象 | 11 回 | 20 名 | 16:30～17:30 | 7,150 円 |



**申込期間　〉〉〉〉12 月 1 日(火)～12 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】令和８年度　第４期　<1月～3月>

| 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 | 1/12～3/30<br>※2/23 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 | 1/13～3/24 | 高齢者のための<br>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 | 1/7～3/25 | 初めての筋活教室 | 11 回 | 30 名 | 14:00～15:00 | 8,250 円 | 6,600 円 |
| 金 | 1/8～3/19 | 高齢者のための<br>体力づくり教室 | 11 回 | 30 名 | 13:00～14:00 | 9,350 円 | 7,150 円 |
| 土 | 1/9～3/20 | 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」チラシをご覧いただくか、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(ﾌﾘｶﾞﾅ)　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 12/15(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
申込みバナー  をクリック
▸「WEB 申込み2次元バーコード」を読み込み