

# 東健康づくりセンター 3階運動フロア 利用案内

8月号

## 利用料・利用時間

### ◇利用料

一般利用…1回：200円 回数券（6枚綴り）1,000円（1枚分お得です♪）

◇利用時間：火～土 9：30～20：00 日・祝日 9：30～18：00

※コロナウイルス感染拡大防止のため当面の間、火曜日と木曜日の営業時間を20時までとさせていただきます。

◇休館日：月曜日（3日、10日、17日、24日、31日）、年末年始（12月29日～1月3日）

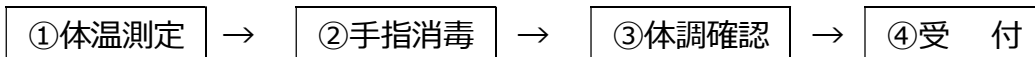
◇住所：〒065-0010 東区北10条東7丁目 ☎742-8711



## 当施設のコロナウイルス感染症対策について

利用制限	使用中止	休止
<ul style="list-style-type: none"><li>・利用時間 概ね90分程度を目安</li><li>・利用人数（マシンフロア20名まで） 混雑時は利用人数を制限</li><li>・更衣室 男性は最大2名、女性は最大4名まで のご利用となっております</li><li>・ロビーでの食事</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・シャワー室</li><li>・ドライヤー</li><li>・ウォータークーラー（冷水器）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・自由参加プログラム (8/18～開始予定)</li></ul>

## ◆受付方法【3階 受付カウンター】



①測定の際、**37.5度以上**の場合はご利用をお控え頂きますよう、お願い致します。

②スタッフから、手指消毒をさせていただきます。

③ここ2週間以内について、発熱等の症状や海外渡航歴の有無等、確認させていただき  
確認書の提出をお願い致します。

④ユーザーカードを読み取り機にかざし、「施設利用券」を受付にお渡しください。

## ◆ご利用時の注意事項

- ・マスク・マイタオルの持参、及び施設内における有酸素運動(トレッドミル・エアロバイクなど)以外のマスク着用にご協力ください。
- ・こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を行ってください。
- ・使用器具等の消毒にご協力ください。
- ・利用終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、利用施設の職員へ速やかに濃厚接触者の有無などについて報告してください。
- ・感染防止のため施設管理者が決めた措置の遵守、職員の指示に従ってください。

# 自由参加プログラム再開についてのご案内

来る8月18日（火）より自由参加プログラムを再開いたします。再開にあたっては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、プログラム実施回数や時間の削減、各健康づくりセンタースタジオフロアの使用面積に応じた人数制限を設け、整理券配布による抽選制とさせていただきますので、ご理解ご了承ください承の上ご参加いただきますようお願い申し上げます。

## ◆再開日

令和2年8月18日(火)から

## ◆実施プログラム 週間スケジュール

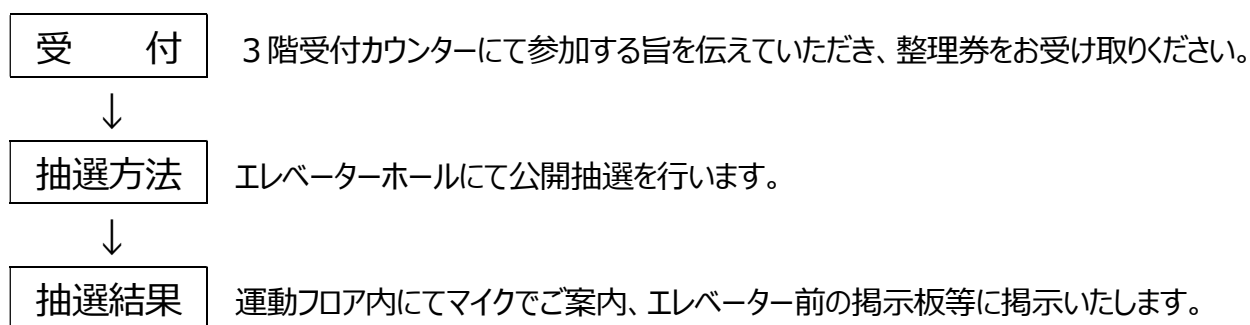
火	水	木	金	土	日・祝
なし	13:00～13:30 かんたんエアロ	なし	12:30～13:00 かんたんエアロ	16:00～16:30 かんたんエアロ	なし

※プログラム時間は30分に変更となっております。

※各プログラム、定員数は**24名**までです。

※当面の間、日曜・祝日の実施は中止といたします。

## ◆参加方法



※先着順ではございません。

※**自由参加プログラムのみ**参加される方の待機場所等とはございませんので、プログラム開始20分前までにお越しください。

※整理券はプログラム20分前までに配布いたします。配布時間終了までに定員に達しない場合は、先着順で定員までお受けいたします。

**ご不明な点がございましたらスタッフまでお尋ねください**

# 🌸10月～12月期 有料運動教室受講者募集🌸

曜日/期間	教室名	時間	定員	内容
火曜日 10/13～12/22 【11/3休】	シルバー体操教室	9:45～10:45	各 20名	簡単なリズム体操と筋トレで楽しく身体を動かしましょう！ (対象：65歳以上)
	ジュニアヒップホップ	16:30～17:30		ヒップホップの基本的な動きをステップで楽しく踊りましょう！ (対象：小学生)
	ソフトヨガ	19:00～20:00		ヨガ独特の呼吸法を行いながら精神を統一し、エネルギーの流れを感じることで健康的な心と身体のバランスを整えます。
水曜日 10/14～12/16	こどもの ストレッチバレエ	16:00～17:00	各 20名	ストレッチを中心としたバレエの基本動作を習得♪ (対象：4・5・6歳の未就学児) (対象：小学生)
	小学生の ストレッチバレエ	17:15～18:15		
木曜日 10/15～12/17	健美操	9:45～10:45	各 20名	身体全体のバランスを整え、全身の血液の流れを良くしましょう
	ボディメイク PLUSダンベル	11:00～12:00		簡単なリズム体操・ダンベルを使って筋力アップ。さらにストレッチングで全身をリラックス！
	股関節症対応 ボール体操教室	13:30～15:00		股関節に不安を感じている方の健康な身体づくりのための体操教室です。※人口股関節の方は要相談 <b>※受講料：8,030円</b>
	うごこう！キッズ教室☆ 3・4・5・6歳コース	15:45～16:45		走る、飛ぶ、バランスを保つなど、多くの動きを体験し、運動神経を養う教室です。 <b>※受講料：9,570円</b>
	うごこう！キッズ教室☆ 6歳・小1・2・3コース	16:55～17:55		
金曜日 10/16～12/18	高齢者のための ココモ予防体操教室	①9:45～10:45 ②11:00～12:00	各 20名	加齢に伴う運動器疾患を予防していく教室です。 (対象：65歳以上)
	ジュニアヒップホップ	16:30～17:30		ヒップホップの基本的な動きをステップで楽しく踊りましょう！ (対象：小学生)
	親子で☆運動遊び教室 2歳半～3歳コース	9:30～10:20		飛ぶ・走る・投げる等の動きをたのしく取り組み、運動能力を高める教室です。 <b>※受講料：9,570円</b>
土曜日 10/17～12/19	たのしく☆運動遊び 4歳～5歳コース	①10:30～11:20 ②11:30～12:20	各 20名	飛ぶ・走る・投げる等の動きをたのしく取り組み、運動能力を高める教室です。 <b>※①②の重複申込はできません。受講料：9,570円</b>
	ベーシックヨガ	14:15～15:15		身体にやさしく、無理のない動きで行うヨガです。

**受講料：5,460円** ※一部対象外

各教室週1回(全10回)

※別途参加の都度、施設利用料が必要です。

※申込多数時は8/28(金)9:30～受付にて抽選を行います。

**📄 申込〆切 8/27(木)**

① 館内申込用紙 (備え付けの用紙にてお申し込みください)

② はがき (はがきは1教室1人1枚まで)

③ Eメール [east-school@sapporo-sport.jp](mailto:east-school@sapporo-sport.jp)

上記アドレスにはがきと同様の必要事項を記入の上、送信してください。

メールでの申込が完了しましたら、申込完了の返信をしております。返信がない場合は締切り前にご連絡ください。

065-0010
札幌市東区 北10条東7丁目 東健康づくりセンター行
※官製ハガキ

必要事項

- ① 教室名 (曜日・コース)
- ② 名前 (フリガナ) ・性別
- ③ 生年月日・年齢
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号

# 《10月～12月期 健康サポート教室受講者募集中》

曜日	教室名	開催日時	対象・定員	受講料	〆切
火	<b>膝げんき週1回体操教室</b>	10/13～12/22 (11/3休) 13:30～15:00	膝に不安のある方で運動に制限のない方 20名	6,490円	9/7 (月)
	膝関節の痛みなどの予防・改善を目的に下肢中心にストレッチや筋力トレーニングを行う				
水 金 各コース	<b>高齢者のための 体づくり教室</b>	水 曜	10/21～12/23 10:00～11:30	65歳以上で「立つ」「歩く」力をつけたい方 各20名	
	簡単な器具を使用し生活動作に必要な筋力を鍛える教室	金 曜	10/23～12/25 13:30～15:00		

※別途参加の都度、施設利用料が必要です。

※申込多数時は〆切の翌日9:30～受付にて抽選を行います。

運動と栄養のちょうど良い♪を学べる！



東センターで **からだ改善教室がスタート** します。



簡単なエアロビクス運動、筋力トレーニング、コンディショニングなどを行います。

期間中、生活習慣を見直すために

**生活**（保健師）・**栄養**（管理栄養士）・**運動**（健康運動指導士）

の担当スタッフがあなたをサポートします！

開催期間：9/9～11/18【毎週水曜日】

時間：14:30～15:30

定員：20名

受講料：8,990円

対象：体重を減らしたいと考えていて運動に制限のない方

申込方法：館内申込用紙・はがき・Eメールにてお申込みください。（右ページ下参照）

申込〆切は  
**9/2(水)まで!**



※教室開始日までに健康度測定（3,000円～8,000円）を

中央健康づくりセンターで受けます。【教室申込後要予約】