

# 東健康づくりセンター 3階運動フロア 利用案内

10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

※利用時間について コロナウイルス感染拡大防止のため当面の間、火曜日～土曜日は20時、日曜日は18時までとさせていただきます。

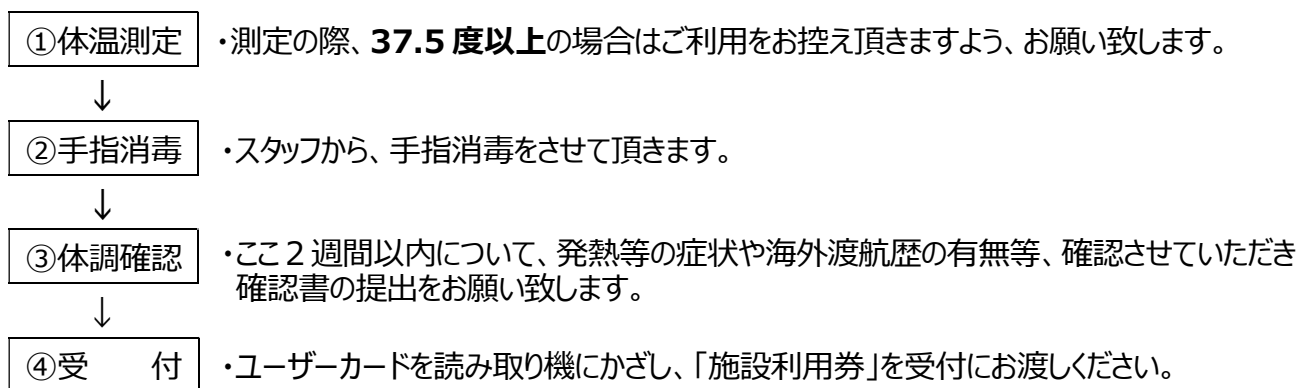
◇休館日：月曜日(5日・12日・19日・26日)、年末年始(12月29日～1月3日)

◇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
<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3名、女性は最大6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><li>・自由参加プログラム（24名まで）</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>

## ◆受付方法【3階 受付カウンター】



## ◆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

自由参加プログラム再開にあたっては、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、ご理解ご了承の上ご参加いただきますようお願い申し上げます。

## ◆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・祝日の実施は中止いたします。



## ◆参加方法

受付	3階受付カウンターにて参加する旨を伝えていただき、整理券をお受け取りください。
↓	
抽選方法	エレベーターホールにて開始20分前に公開抽選を行います。
↓	
抽選結果	運動フロア内にてマイクでご案内するとともに、エレベーター前の掲示板にて掲示いたします。

※**自由参加プログラムのみ**参加される方の待機場所等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、定員までお受けいたします。(プログラム開始5分まで参加可)

※先着順ではございません。

## 有料運動教室追加申込受付中

**火曜日** 10/13～12/22 ※11/3はお休み

- ・シルバー体操教室 9:45～10:45
- ・ソフトヨガ 19:00～20:00

**木曜日** 10/15～12/16

- ・ボディメイク PLUS ダンベル 11:00～12:00

**金曜日** 10/16～12/18

- ・ジュニアヒップホップ ※小学生対象 16:30～17:30

**土曜日** 10/17～12/19

- ・親子で☆運動遊び教室 2歳半～3歳コース 9:30～10:20
- ・たのしく☆運動遊び② 11:30～12:20
- ・ベーシックヨガ 14:15～15:15

**途中受講・一回体験も可能♪**

※受講料は教室によって異なりますので、詳しくはスタッフまでお問い合わせください。