

東健康づくりセンター

3階運動フロア 利用案内

1月号



明けましておめでとうございます 🎄

2021年もよろしく願いいたします

年末年始は下記の通り、営業いたします 🍰

日	月	火	水	木	金	土
12/27 18時閉館	12/28 休館日	12/29 休館日	12/30 休館日	12/31 休館日	1/1 休館日	1/2 休館日
1/3 休館日	1/4 休館日	1/5~ 通常営業				

1/5(火)自由参加プログラム

☆かんたんエアロビクス 12:00~12:30

みなさまのお越しをお待ちしております 🍷

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** 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(4日、11日、18日、25日)、年末年始(12月28日~1月4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">・利用時間 概ね90分程度を目安・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・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・ロビーでの食事・自由参加プログラム（24名まで）	<ul style="list-style-type: none">・シャワー室・ドライヤー・ウォータークーラー（冷水器）

※利用制限・使用中止項目については、今後変更となる場合があります。

◆受付方法【3階 受付カウンター】

- ①体温測定 ・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手指消毒 ・手指消毒をお願い致します。
- ↓
- ③体調確認 ・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サイン、提出をお願い致します。
- ↓
- ④受 付 ・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マスク着用にご協力ください。
※運動中もマスク着用のご協力をお願い致します。
- ・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のご案内

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
〈増設〉 12:00～12:30 かんたんエアロ	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

- 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 定員より多い場合は、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分前までに越してください。
- ※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。

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

有料運動教室追加申込受付中

曜日/期間	教室名	時間	定員	内容
火曜日 1/12~3/30 【2/23 休】	シルバー体操教室	9:45~10:45	各 24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。
木曜日 1/7~3/25 【2/11 休】	ボディメイク PLUSダンベル	11:00~12:00	各 24名	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 ※受講料：8,830円
	うごころ！キッズ教室☆ 6歳・小1・2・3コース	16:55~17:55		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。 ※受講料：10,530円
金曜日 1/8~3/19	ジュニアヒップホップ	16:30~17:30	24名	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)
土曜日 1/9~3/27 【3/20 休】	親子で☆運動遊び教室 2歳半~3歳コース	9:30~10:20	12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。 ※受講料：10,530円
	たのしく☆運動遊び 4歳~5歳コース	10:30~11:20	各	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。 ※受講料：10,530円
	ベーシックヨガ	14:15~15:15	24名	身体にやさしく、無理のない動きで行うヨガです。

各教室週1回(全11回)

受講料：6,000円 (税込)※一部 8,830円/10,530円

※途中受講も可能です。途中受講の場合、参加のタイミングによって受講料が変わります。

詳しくは受付までお問い合わせください。

※別途参加の都度、施設利用料が必要です。

お申し込み

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 Eメール 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。

③ 電話 (011) 742-8711

各教室

一回体験も可能です♪

お気軽にお問い合わせください！

《健康サポート教室追加申込受付中》

曜日	教室名	開催日時	対象・定員	受講料(税込)
火	膝げんき週1回体操教室	1/12～3/23 (2/23休) 13:30～15:00	膝に不安のある方で運動に制限のない方 24名	6,490円
	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	高齢者のための体づくり教室	水 曜 1/13～3/17 10:00～11:30	65歳以上で「立つ」「歩く」力をつけたい方 各24名	6,490円
	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 1/15～3/19 13:30～15:00		

各教室週1回(全10回)

追加申込受付中！

※途中受講も可能です。途中受講の場合、参加のタイミングによって受講料が変わります。
詳しくは受付までお問い合わせください。
※別途参加の都度、施設利用料が必要です。

お申し込み

- 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）
- ②Eメール 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。
- ③電話(011)742-8711

各教室

一回体験も可能です♪

お気軽にお問い合わせください！

換気のお知らせ

寒くても **1時間に5分程度** 換気をいたします。



外気温により寒くなることが予想されますので、防寒対策ができるものをお持ちください。

換気を始める前に館内放送でご案内いたします。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

