

# 東健康づくりセンター 3階運動フロア 利用案内

4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><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>

※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 ・スタッフから、手指消毒をさせていただきます。



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。

# 令和3年4月～6月期有料運動教室受講者追加募集

曜日/期間	教室名	時間	定員	内容
火曜日 4/13～6/29 【5/4休】	シルバー体操教室	9:45～10:45	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	20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)
水曜日 4/14～6/30 【5/5休】	うごころ！キッズ教室☆ 3～6歳コース	15:45～16:45	20名	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：10,530円</b>
木曜日 4/8～6/24 【4/29休】	ボディメイク PLUSダンベル	11:00～12:00	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！
	うごころ！キッズ教室☆ 3～6歳コース	15:45～16:45	20名	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：10,530円</b>
金曜日 4/9～6/25 【4/30休】	ストレッチ&ヨガ	9:45～10:45	24名	ストレッチと呼吸法を合わせて行い、“自分自身を癒す時間”としてお楽しみください。
	ジュニアヒップホップ	16:30～17:30	20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 4/10～6/26 【5/1休】	親子で☆運動遊び教室 2歳半～3歳コース	9:30～10:20	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。(親子での参加) <b>※受講料：10,530円</b>
	たのしく☆運動遊び 4歳～5歳コース	10:30～11:20	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>※受講料：10,530円</b>
	たのしく☆運動遊び 5歳～6歳コース	11:30～12:20	20名	
	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。

**受講料：6,000円(税込)** ※一部 10,530円(税込)

各教室週1回(全11回)

## 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 電話(011)742-8711

### 専門講師による教室です

見学も可能！  
お気軽にお問い合わせください

※受講の際には、受講料の他に別途参加の都度、施設利用料が必要です。

# 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。

**4** 月から変更になりました

## ◆実施プログラム 週間スケジュール

火	水	木	金	土	日・祝
12:00~12:30 かんたんエアロ 30	<時間変更> 13:00~13:50 かんたんエアロ& ストレッチ 50	なし	12:30~13:00 かんたんエアロ 30	<時間変更> 13:00~13:30 かんたんエアロ 30	<増設> 11:00~11:50 かんたんエアロ& ストレッチ 50

※各プログラム、定員数は **24 名**までです。

※プログラム時間等について、今後変更となる場合があります。

## ◆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。

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



# 令和3年4月～7月期健康サポート教室受講者追加募集

曜日	教室名	開催日時		対象・定員	受講料
火	膝げんき週1回体操教室	4/13～7/27 <sup>(5/4 休)</sup> 13:30～15:00		膝に不安のある方で 運動に 制限のない方 24名	全15回 10,660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 体力づくり教室	水 曜	4/14～7/28 <sup>(5/5 休)</sup> 10:00～11:30	65歳以上で 体力をつけたい方 各24名	全15回 10,660円
	簡単なトレーニング器具を使用し生活動作に必要な筋力を鍛える教室	金 曜	4/9～7/30 <sup>(4/30・7/23 休)</sup> 13:30～15:00		

各教室週1回(全15回)

## 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電話（011）742-8711

※受講の際には、受講料の他に別途参加の都度、施設利用料が必要です。  
※各教室定員を超えるお申込みがあった場合コンピューターで自動抽選致します。

**健康づくりセンター運動指導員  
による教室です**  
お気軽にお問い合わせください

## 換気のお知らせ

**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。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

