

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。

◆週間プログラム

火	水	木	金	土	日・祝
12:00-12:30 かんたんエアロ 担当：きしべ	13:00-13:50 かんたんエアロ& ストレッチ 50 担当：ぬかや	なし	12:30-13:00 かんたんエアロ 担当：しゅうどり	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：交代制	11:00-11:50 かんたんエアロ& ストレッチ 50 担当：交代制

※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。

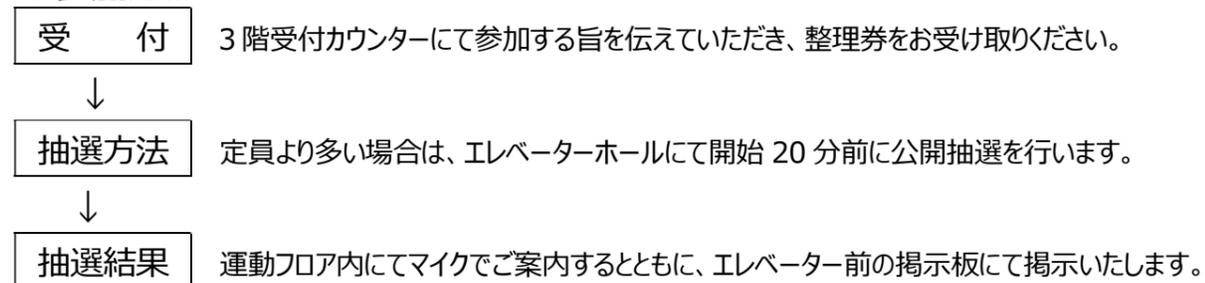


◆土曜・日曜・祝日のエアロビクス担当者

土曜日	11/6	11/13	11/20	11/27
担当者	さとう	きしべ	しゅうどり	ぬかや

日曜・祝日	11/3	11/7	11/14	11/21	11/23	11/28
担当者	ぬかや	ながはま	ぬかや	くぼた	さとう	さとう

◆参加方法



※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

東健康づくりセンター利用案内

11月号

利用料金・利用時間のご案内

利用料金：200円/1回 回数券 1,000円 (6枚綴りで1枚分お得です)

利用時間：火～土 9:30～20:00 日・祝 9:30～18:00

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)

住所：〒065-0010 札幌市東区北10条東7丁目 電話：(011)-742-8711

<https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoe>

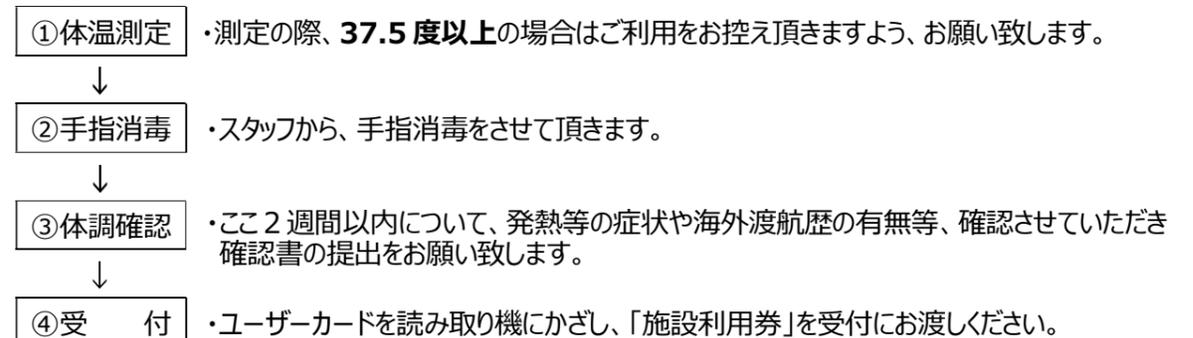
札幌市健康づくりセンター指定管理者
一般財団法人
札幌市スポーツ協会

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"> ・利用時間の制限(概ね 90 分程度を目安) ・利用人数の制限 (運動フロア最大 20 名) ・更衣室の利用人数制限 (男性は最大 2 名、女性は最大 4 名) ・水分補給以外の飲食 ・自由参加プログラム (最大 24 名) 	<ul style="list-style-type: none"> ・シャワー室 ・ヘアドライヤー ・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】



◆ご利用時の注意事項

館内では原則、マスク着用にご協力ください。(不織布マスク、不織布フィルター推奨)

※運動時においても無理のない範囲内で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。

11月1日から
募集開始！

令和3年度 第3期<1月~3月>

有料運動教室・健康サポート教室受講者募集のご案内

◆有料運動教室

曜日・期間	教室名	時間	定員	内容
火 1/11~3/22	シルバー体操教室 ※65歳以上対象	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！
	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	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！
水 1/12~3/30 (お休み)2/23	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。 ※受講料：10,530円
	うごころ！キッズ教室☆ 6歳~小3コース	16:55~17:55	20名	
木 1/13~3/24	健美操	9:45~10:45	24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	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。 ※受講料：10,530円
うごころ！キッズ教室☆ 6歳~小3コース	16:55~17:55	20名		
金 1/7~3/25 (お休み)2/11	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	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！
土 1/8~3/19	親子で☆運動あそび 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。(親子で参加) ※受講料：10,530円
	たのしく☆運動あそび 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。 ※受講料：10,530円
	たのしく☆運動あそび 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。

回数・受講料

<回数>
全11回

<受講料>
※1教室につき
6,000円

※別途、参加の都度、施設利用料が必要です。



おすすめ教室



火 シルバー体操教室

イス座位での簡単なリズム体操や脳トレ、筋力トレーニングを行います。また、全身をくまなく動かすことで日常生活に必要な体力・筋力の維持・向上を目指します。

毎週火曜日 9:45~10:45

土 ベーシックヨガ

初心者でも、少々体が硬い人でも大丈夫！ヨガには柔軟性を高める効果が期待できます。ゆったりとした動きと呼吸で、心身を伸びやかにし、また、筋肉をほぐすことで、血行が促進され、身体全体を楽にしてくれます。運動不足解消にベーシックヨガから初めてみませんか？

毎週土曜日 14:15~15:15

火金 ジュニアヒップホップ

音楽に合わせて、楽しく、ヒップホップの基礎の動きを身につける教室です。
1クール(3ヶ月)で1つのダンスを習得します！
☆小学校1~6年生対象

毎週火曜日 16:30~17:30
毎週金曜日 16:30~17:30

水木 うごころ！キッズ教室☆

鉄棒・跳び箱・マットなどを使用し、色々な遊びを交えて体の基本動作を行うことで平衡感覚を養い、体を動かす楽しさを身につけていきます。

☆3~6歳コース
毎週水・木曜日 15:45~16:45
☆6歳~小3コース
毎週水・木曜日 16:55~17:55

【申込方法】

①館内申込用紙(備え付けの用紙にてお申込みください。)

②ハガキ ※ハガキ1枚につき一人1教室となります。

③FAX:(011)742-8714

④WEB

<https://class.sapporo-sport.jp/kenko/>

※期間中は24時間申込可能です。

※但し、11/30(火)まで



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

教室名(曜日・コース)
名前(フリガナ)・性別
生年月日・年齢
郵便番号・住所
電話番号

申込締切『11月30日(火)必着』決定後、通知いたします。

※臨時休館の状況により開催日が変わる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※各教室、定員を超えるお申込みがあった場合はコンピューターで自動抽選致します。

