

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	12/4	12/11	12/18	12/25
担当者	きしべ	さとう	しゅうどり	さとう

日曜日	12/5	12/12	12/19	12/26
担当者	ながはま	しゅうどり	きしべ	ぬかや

◆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ありませんので、プログラム開始 20 分前までにお願いします。

※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

12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】

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

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。

1月スタート!

令和3年度 第3期<1月~3月>

有料運動教室受講者追加募集のご案内

◆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	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
	楽しく☆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
	楽しく☆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。



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

各有料教室 週1回(全11回) 受講料:6,000円

お申し込み方法:館内専用申込用紙、ハガキ、FAX、TEL
ご不明な点はお気軽にスタッフまでお声掛けください!

1回体験

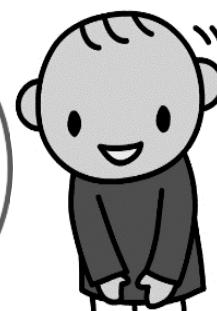
気になる教室がある方・どの教室にしようか迷っている方に...

運動教室は1回体験ができます!!

・申込方法:お電話または直接ご来館ください

・体験料:1教室550円 ※別途施設利用料がかかります

※健康サポート教室は各教室の料金が異なるため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。