

## <自由参加プログラムのご案内>

### ◆受付、及び抽選方法等について

|             |                                                                                                  |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 定員          | 24人                                                                                              |
| 整理券<br>配布時間 | プログラム開始20分前まで<br>※整理券配布時間終了までに定員に達しない場合は、先着順で定員までお受けいたします。                                       |
| 整理券<br>配布場所 | 受付カウンター（施設利用受付時に配布）<br>※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。<br>※先着順ではございません。 |
| 抽選<br>場所と方法 | 受付前ロビーまたは運動フロア内にて公開抽選                                                                            |
| 抽選結果        | 館内放送でご案内                                                                                         |

### ◆週間プログラム

| 火                                | 水                                | 木                                  | 金                                  | 土                                               | 日                                                         |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 11:30-12:00<br>かんたんエアロ<br>担当：くぼた | 13:00-13:30<br>かんたんエアロ<br>担当：さとう | 13:00-13:30<br>かんたんエアロ<br>担当：きしべ   | 11:30-12:00<br>かんたんエアロ<br>担当：しゅうどり | 13:00-13:30<br>かんたんエアロ<br>担当：交代制                | 11:30-12:00<br>かんたんエアロ<br>担当：交代制                          |
| <b>5/3</b><br>憲法記念日              | <b>5/4</b><br>みどりの日              | <b>5/5</b><br>こどもの日                |                                    | <担当者>                                           | <担当者>                                                     |
| 11:30-12:00<br>かんたんエアロ<br>担当：くぼた | 11:30-12:00<br>かんたんエアロ<br>担当：きしべ | 11:30-12:00<br>かんたんエアロ<br>担当：しゅうどり |                                    | 5/7 めがや<br>5/14 しゅうどり<br>5/21 さとう<br>5/28 しゅうどり | 5/1 ながはま<br>5/8 しゅうどり<br>5/15 さとう<br>5/22 くぼた<br>5/29 きしべ |
|                                  |                                  | 14:00~14:30<br>かんたんエアロ<br>担当：くぼた   |                                    |                                                 |                                                           |

<あらかじめご了承ください>

- プログラム時間は30分間に変更となっております。
- プログラム担当者が変更になる場合がございます。
- スタジオプログラムはお客様の安全を考慮し、開始後10分以降は入室をお断りしております。



## 東健康づくりセンター利用案内

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

- 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。

令和4年度 第2期 <7月～9月> 5/1 から募集開始！

## 受講者募集のご案内

### <有料運動教室>

| 曜日 | 開催期間                       | 教室名                  | 定員  | 時間          | 回数・受講料                                      |
|----|----------------------------|----------------------|-----|-------------|---------------------------------------------|
| 火  | 7/12～9/20                  | シルバー体操教室<br>※65歳以上対象 | 24名 | 9:45～10:45  | <回数><br>全11回<br><br><受講料> ※1教室につき<br>6,000円 |
| 木  | 7/7～9/22<br>※8/11はお休み      | 健美操                  | 24名 | 9:45～10:45  |                                             |
|    |                            | ボディメイク PLUS ダンベル     | 24名 | 11:00～12:00 |                                             |
| 金  | 7/8～9/30<br>※8/12、9/23はお休み | ピラティス                | 24名 | 9:45～10:45  |                                             |
| 土  | 7/9～9/24<br>※8/13はお休み      | ベーシックヨガ              | 24名 | 14:15～15:15 |                                             |

### <健康サポート教室>

| 曜日 | 開催期間                       | 教室名            | 定員  | 時間          | 回数・受講料                                      |
|----|----------------------------|----------------|-----|-------------|---------------------------------------------|
| 火  | 7/12～9/20                  | 膝げんき体操教室       | 24名 | 13:30～14:30 | <回数><br>全11回<br><br><受講料> ※1教室につき<br>8,260円 |
| 水  | 7/13～9/21                  | 高齢者のための体力づくり教室 | 24名 | 10:30～11:30 |                                             |
| 木  | 7/7～9/22<br>※8/11はお休み      | 初めての筋活教室       | 24名 | 14:00～15:00 |                                             |
| 金  | 7/8～9/30<br>※8/12、9/23はお休み | 高齢者のための体力づくり教室 | 24名 | 13:30～14:30 |                                             |

○各教室は参加の都度、施設利用料が必要です。

○各教室の内容につきましては「運動教室受講者募集のご案内」チラシをご覧ください。

#### お申込み方法

WEB 申込またはハガキ・FAX・直接来館にてお申込みください。

※ハガキ・FAX でのお申込は必要事項をご明記ください。

※ハガキ1枚につき1人1教室となります。

<必要事項>

①教室名 ②曜日 ③氏名(フリガナ) ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ユーザーカードNo. (お持ちの方)

**申込締切『5月26日(木)必着』決定後、通知いたします。**



## さっぽろスポーツDAY

5月5日(木)

無料開放

9:30～  
18:00



<特別プログラムのおしらせ>

11:30～12:00

かんたんエアロビクス 担当: しゅうどり

14:00～14:30

かんたんエアロビクス 担当: くぼた

5月8日(日) 母の日

9:30～18:00

「お母さんは**無料**で施設を

ご利用いただけます！」



「母の日」は、お母さん(満16歳以上の女性)を無料でご招待いたします。

皆さまのご来館お待ちしております♪

※一般の方(お母さん以外)は通常通りの施設利用料でご利用いただけます。

## ピラティス体験会の おしらせ



普段意識して使うことの少ないコア(体幹)のインナーマッスル(深層部)を独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。ピラティスは年齢・性別・運動経験を問わず誰でも行える種目となっておりますので、安心してご参加ください。

#### ◎開催期間

①令和4年5月13日(金) 9:45～10:45 <申込期間: 4/21(木)～5/12(木)>

②令和4年5月20日(金) 9:45～10:45 <申込期間: 5/13(金)～5/19(木)>

◎受講料 各500円(税込)

◎定員 各回24名 ※先着順

#### 申込方法

下記必要事項を明記のうえ、いずれかの方法でお申込ください。



①教室名 ②氏名 ③フリガナ ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所  
⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方のみ)

来館: 専用申込用紙

FAX: (011) 742-8714

ハガキ: 下記住所宛に送付

TEL: (011) 742-8711