

## <自由参加プログラムについて>

### ■受付、及び抽選方法等について

- ・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分前までにお越しください。
- ・先着順ではございません。

定員	24人	抽選方法	公開抽選
整理券配布時間	プログラム開始20分前まで ※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。	抽選場所	受付前ロビーまたは運動フロアにて公開抽選
整理券配布場所	受付カウンター (施設利用受付時に配布)	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
午前	11:30-12:00 かんたんエアロ 担当：くぼた			11:30-12:00 かんたんエアロ 担当：しゅうどり		11:30-12:00 かんたんエアロ 担当：交代制
午後		13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：さとう	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：きしべ		13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：交代制	

土曜日	8/6	8/13	8/20	8/27	
かんたんエアロ	しゅうどり	ながはま	ぬかや	さとう	
日曜日・祝日	8/7	8/11(木)	8/14	8/21	8/28
かんたんエアロ	きしべ	ぬかや	しゅうどり	くぼた	ぬかや

<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。

## <単体測定について>

ワンコイン(各500円)で日頃のトレーニング成果や体力・筋肉量が確認できます♪

- 体成分測定～からだの中身(筋肉量・脂肪量)を確認したい方にオススメ!～
- 脚筋力測定～太ももの前・裏の筋力や左右の筋力差をチェックしたい方にオススメ!～



実施日	火曜日～日曜日	対象	18歳以上で測定に支障のない方 お電話(742-8711)または 直接スタッフまでお尋ねください。
所要時間	20分程度 結果説明・簡単なアドバイス含む	予約方法	

# 東健康づくりセンター利用案内

2022  
8月

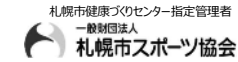
### 利用料金・利用時間のご案内

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 FAX(011)-742-8714



### 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(最大男性2名 女性4名)</li> <li>・ロッカーの使用台数制限</li> <li>・ロビーでの食事</li> <li>・有酸素運動機器の台数制限</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>



【施設利用について】※下記事項について、ご確認のうえご利用ください。

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。

- こまめな手洗いのほか、入退室時には各部屋に設置している消毒液で手指を消毒してください。
- 可能な限り、他の利用者、施設スタッフ等との距離(できるだけ2m以上)を確保してください。
- 使用した用具等の消毒にご協力ください。
- くしゃみ、咳をする際のマナー(咳エチケット)を守ってください。
- 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の有無などについて報告してください。
- 感染拡大防止のための施設管理者が決めた措置の順守、職員の指示に従ってご利用ください。

### 【マスク着用について】

基本的な新型コロナウイルス感染症対策としてのマスク着用の位置づけは変更ませんが、身体的距離及び会話の有無によるマスク着用については以下のとおりですので、皆さまにおかれましては引き続き、マスク着用について、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

	身体的距離(2m以上)確保できる		身体的距離(2m以上)確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を行う	着用を推奨	×(不要)	着用を推奨	着用を推奨
会話をほとんど行わない	×(不要)	×(不要)	着用を推奨	×(不要)

## 令和4年度 第3期 <10月～12月>

### <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	10/11～12/20	シルバー体操教室	24名	9:45～10:45	<回数> 全11回 <受講料> ※1教室につき 6,000円
木	10/6～12/22 ※11/3はお休み	健美操	24名	9:45～10:45	
		ボディメイク PULS ダンベル	24名	11:00～12:00	
金	10/7～12/16	ピラティス	24名	9:45～10:45	
土	10/8～12/17	ベーシックヨガ	24名	14:15～15:15	

- 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か、当センターまでお問い合わせください。

## 令和4年度 第2期 <10月～3月>

### <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	10/4～3/14	ジュニアヒップホップ	20名	16:30～17:30	<回数> 全22回 <受講料> ※1教室につき 12,000円
金	10/7～3/17	ジュニアヒップホップ	20名	16:30～17:30	
木	10/6～3/30 ※11/3,2/23 はお休み	うごこうキッズ教室 (3～6歳コース)	20名	15:45～16:45	<回数> 全22回 <受講料> ※1教室につき 21,050円
		うごこうキッズ教室 (6歳～小3コース)	20名	16:55～17:55	

- 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か、当センターまでお問い合わせください。

## 8/2から募集開始！受講者募集のご案内



### <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	10/11～12/20	膝げんき体操教室	24名	13:30～14:30	<回数> 全11回 <受講料> ※1教室につき 8,260円
水	10/5～12/21 ※11/23はお休み	高齢者のための体力づくり教室	24名	10:30～11:30	
木	10/6～12/22 ※11/3はお休み	初めての筋活教室	24名	14:00～15:00	
金	10/7～12/16	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か、当センターまでお問い合わせください。

### ◇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枚につき一人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)
- 応募多数時は抽選となりますのであらかじめご了承ください。【抽選日 8/26(金)】

### ☑WEB 申込は簡単！便利！

▶健康づくりセンターホームページの申込みボタン



をクリック

▶「WEB 申込み QR コード」を読み込み

健康づくりセンター専用  
WEB 申込み QR コード



**申込締切『8月25日(木)必着』決定後、通知いたします。**