東健康づくりセンター利用案内

2022 9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）

※施設での料金のお支払いは現金のみの取り扱いとなります

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

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
・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（最大男性2名、女性4名） ・ロッカーの使用台数制限 ・ロビーでの食事 ・運動機器の台数制限	・シャワー室 ・ヘアドライヤー ・ウォータークーラー(冷水器)

【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しませんが、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）

＜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。

・**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内にて公開抽選
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	9/3	9/10	9/17	9/24	
かんたんエアロ	ぬかや	ながはま	しゅうどり	さとう	
日曜日･祝日	9/4	9/11	9/18	9/23（木・祝）	9/25
かんたんエアロ	くぼた	しゅうどり	きしべ	しゅうどり	さとう

＜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
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	お電話（７４２－８７１１） または 直接スタッフまでお尋ねください。

有料運動教室・健康サポート教室**“追加募集”**のご案内

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 ※12/27、1/3 はお休み	ジュニアヒップホップ	20 名	16：30～17：30	＜回　数＞ 全 22 回 ＜受講料＞ 12,000 円
木	10/6～3/30 ※11/3,12/29,1/5、2/23 はお休み	うごこうキッズ教室 (6 歳～小３コース)	20 名	16：55～17：55	＜回　数＞ 全 22 回 ＜受講料＞ 21,050 円

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 ※６５歳以上対象	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	ボディメイク PLUS ダンベル	24 名	11：00～12：00	
金	10/14～12/23	ピラティス	24 名	9：45～10：45	

＜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	

〇各教室は参加の都度、施設利用料が必要です。

〇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」チラシをご覧いただくか、当センターまでお問い合わせください。

＜おすすめ教室のご案内＞

ピラティス 金

ピラティスとは・・・

硬くなっている筋肉をほぐすストレッチや、身体の中心にある「体幹」の筋肉を鍛える要素があり、運動経験や年齢を問わず誰でも行えるエクササイズです。継続することで徐々に身体の歪みが調整され姿勢の改善・代謝アップなど様々な効果が期待できます。

日　程：10/14～12/23（毎週金曜日）
時　間：9：45～10：45
回　数：全 11 回
定　員：24 名
受講料：6,000 円（税込）※別途施設利用料

〈〈〈　お申込み方法　〉〉〉

（１）館内申込用紙　※月曜日は休館日のため窓口での申込はできません。
（２）Ｔ　Ｅ　Ｌ　☏（011）742-8711
（３）Ｆ　Ａ　Ｘ　☏（011）742-8714

※FAX でのお申込みの場合は、下記の必要事項を明記の上、お申込みください。

【必要事項】

①教室名　②曜日　③氏名(ﾌﾘｶﾞﾅ)　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）