

<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・祝
午前	11:30-12:00 かたんエアロ 担当：くぼた			11:30-12:00 かたんエアロ 担当：しゅうどり		11:30-12:00 かたんエアロ 担当：交代制
午後		13:00-13:30 かたんエアロ 担当：さとう	13:00-13:30 かたんエアロ 担当：きしべ		13:00-13:30 かたんエアロ 担当：交代制	

土曜日	11/5	11/12	11/19	11/26		
かたんエアロ	さとう	ながはま	ながはま	しゅうどり		
日曜日・祝日	11/3(祝)	11/6	11/13	11/20	11/23(祝)	11/27
かたんエアロ	ぬかや	しゅうどり	きしべ	ぬかや	ながはま	ながはま

<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> ※事前予約制

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 受付窓口

東健康づくりセンター利用案内

2022
11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
<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・ロビーでの食事 ・運動機器の台数制限 	<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)



【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、感染可能期間(新型コロナウイルス感染症を疑う症状を呈した2日前から隔離開始までの間)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4期 <1月~3月>

11/1 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	1/10~3/28 ※3/21はお休み	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	1/12~3/30 ※2/23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	1/13~3/24	ピラティス	24名	9:45~10:45	
土	1/7~3/25 ※2/11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	1/10~3/28 ※3/21はお休み	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	1/11~3/22	高齢者のための体力づくり教室	24名	10:30~11:30	
木	1/12~3/30 ※2/23はお休み	初めての筋活教室	24名	14:00~15:00	
金	1/13~3/24	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 11/25(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『11月24日(木)必着』決定後、通知いたします。

おすすめ教室

木 初めての筋活教室

筋活とは・・・

「筋トレは興味あるけど、正しいやり方がわからない」

「筋トレをやってはみたけど一人じゃなかなか続かない」

そんな方のための教室です。ダンベルやバーベルなどを使用した運動や柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います。

さあ、「初めての筋活教室」で気持ちよく一緒に汗を流しませんか？



日 程：1/12~3/30 (毎週木曜日) ※2/23はお休み

時 間：14:00~15:00

回 数：全11回

定 員：24名

対 象：18歳以上で運動に制限がない方

受 講 料：8,260円 (税込) ※別途施設利用料



金 ピラティス

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：1/13~3/24 (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

