

# 東健康づくりセンター利用案内

2022  
**12月**

## 利用料金・利用時間のご案内

利用料金：200円／1回 当日券200円、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）

## ～年末年始のご案内～

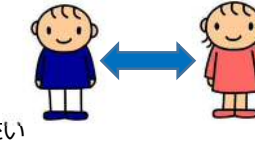
日にち	利用時間	
12/28（水）	通常開館	9:30～20:00
12/29（木） 1/3（火）	<div style="font-size: 48px; color: red;">休館</div> 	
1/4（水）	通常開館	9:30～20:00

## 当施設のコロナウイルス感染症対策について

利用を制限しています	使用を中止しています
<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>・ロビーでの食事</li> <li>・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

<b>1.マスクの着用について</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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・フィルター推奨）</li> <li>・運動時においても無理のない範囲でマスクの着用にご協力ください</li> </ul> 	<b>2.消毒について</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こまめな手洗いのほか、入退室時には各所に設置している消毒液で手指を消毒と、使用した用具等の消毒にご協力ください</li> </ul> 
<b>3.会話は控える</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングや休憩中の会話が飛沫感染のリスクを高めることから、最小限の会話に控えてください</li> </ul> 	<b>4.一定の距離を保つ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人と人の距離を「できるだけ2m以上」確保し、場所を譲り合いながら、ご利用ください</li> </ul> 

○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。

## ＜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・祝
午前	11:30-12:00 かんたんエアロ 担当：くぼた ※12/13、27ぬかや			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	12/3	12/10	12/17	12/24
かんたんエアロ	ながはま	ながはま	さとう	しゅうどり
日曜日・祝日	12/4	12/11	12/18	12/25
かんたんエアロ	しゅうどり	くぼた	しゅうどり	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。

### お問い合わせ

## 札幌市東健康づくりセンター

〒065-0010 札幌市東区北10条東7丁目

TEL (011) 742-8711

FAX (011) 742-8714

ホームページ <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoe>



ホームページ用  
QRコード



協会 LINE 用  
QRコード



令和4年度 第4期 <1月～3月>  
運動教室・健康サポート教室“追加募集”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 ※65歳以上対象	24名	9：45～10：45	<div>&lt;回数&gt; 全11回</div> <div>&lt;受講料&gt; ※1教室につき 6,000円</div>
木	1/12～3/30 ※2/23はお休み	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	<div>&lt;回数&gt; 全11回</div> <div>&lt;受講料&gt; ※1教室につき 8,260円</div>
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、当センターまでお問い合わせください。

<<<お申込み方法>>>

- (1) 館内申込用紙
- (2) TEL ☎ (011) 742-8711
- (3) FAX ☎ (011) 742-8714
- ※FAX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】

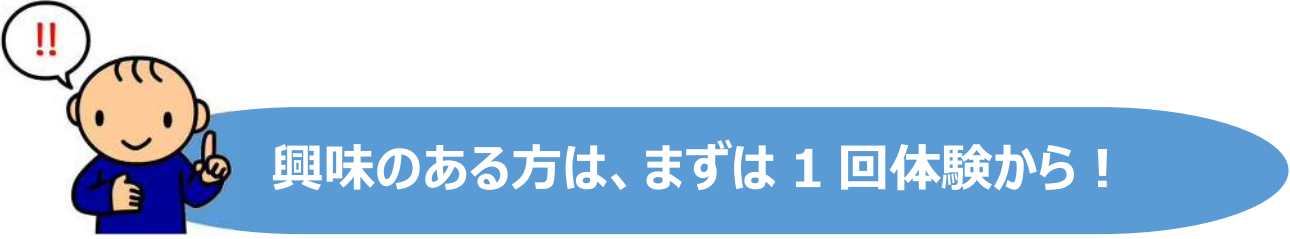
- ①教室名      ②曜日      ③氏名(フリガナ)      ④生年月日      ⑤年齢
- ⑥性別      ⑦住所      ⑧電話番号      ⑨ユーザーカードNo. (お持ちの方)



受講生  
**大募集!!**  
ピラティス教室

ピラティスは、硬くなっている筋肉をほぐすストレッチや無理なくインナーマッスル（体幹）を鍛えるエクササイズで、姿勢改善などの効果もあります。  
エクササイズをとおして筋肉の正しい使い方を学びましょう！

※開催期間・定員・時間・回数・受講料等につきましては、左記表をご確認ください。



1回体験料  
**550円 (税込)** ※別途施設利用料がかかります。

※その他不明な点等ございましたら、お気軽に受付・スタッフまでお尋ねください。