

西健康づくりセンターをご利用になる皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大の防止対策として、ご利用になる際は以下の内容をご確認ください。

【ご利用前の体調確認】※下記事項に該当する場合は、ご利用をお控えください。

- 平熱を超える発熱、咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい
- 2週間以内に、新型コロナウイルス感染とされた方や、感染の疑いのある方との濃厚接触
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる

【利用制限について】※現在、下記の利用制限を設けております。

《全館共通の利用制限》

- 入館人数の制限（最大40名、定員を超えた場合はお待ちいただきます）
- マスク着用をお願い

※館内は原則、マスク着用をお願いいたします。トレッドミルやエアロバイク等の有酸素運動時は十分な呼吸ができないことや体温調節など、人体に影響を及ぼす可能性があることに留意し、各自でご判断ください。

《ロビーの利用制限》

- テーブル、椅子の一時撤去
- 食事の禁止
- 図書スペースの一時撤去
- ボディソニックの使用中止

《更衣室、シャワー室、トイレの利用制限》

- 更衣室の利用人数制限
- ロッカーの使用台数制限
- シャワー、洗面台の使用中止
- ハンドドライヤーの使用中止、ペーパータオルの撤去（マイハンカチ、マイタオルをお持ちください。）

《運動フロアの利用制限》

- 有酸素運動機器の台数制限
- トレッドミルの利用速度の制限（最大10km/hまで）
- ウォータークーラーの使用中止（飲料は各自でご用意ください。飲みきれなかった飲料はお持ち帰りください。）
- ストレッチスペースの利用人数制限（5名）
- ウォーキングデッキの利用人数制限（5名）※ウォーキングのみでの利用、マスク着用
- ウォーキングデッキのストレッチスペースの利用人数制限（5名）

【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。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 使用備品等の消毒にご協力ください。
- ④ 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。
- ⑤ 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。

西健康づくりセンター利用案内

2020
11月

北海道スタイル「7つのポイント」への取り組みを実施しております。



マスク着用・
手洗いを徹底します



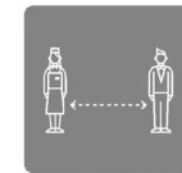
健康管理を
徹底します



こまめに換気します



消毒・洗浄します



一定の距離を
とっています



お客さまへ咳エチケット・
手洗いをお願いします



取組を
お知らせします



北海道スタイル

「北海道スタイル」はじめよう。



○冬期間の換気について○

外気温の低下や降雪などにより、窓の常時開放が困難なため、**一時間に数分程度の頻度で窓を開け、外気を取り入れる換気**を行います。その際、室温が下がりますので室内においても**防寒できる服装**（長袖の上着、ストールなど）をご用意ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

利用料金・利用時間のご案内

利用料金：390円／1回

当日券390円、回数券1,950円（6枚綴りで1枚分お得です）

利用時間：火～土9：30～20：30 日・祝9：30～18：00

※いずれも開館時間・受付開始時間は9：00です。

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：〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

電話(011)-618-8700 F A X(011)-618-8704

sapporo-sport.jp/sapporo-kenkow

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

令和2年度 第4期<1月~3月> 11月1日から募集開始！！

運動教室受講者募集のご案内

曜日	開催期間	時間	定員	教室名	回数・受講料
火	1/12~3/30 〈お休み〉2/23	9:45~10:45	35名	いきいき健康体操	<回数> 全11回 <受講料> ※1教室につき 6,000円
		13:00~14:00	35名	にこにこ体幹ヨガ	
		16:30~17:30	30名	ジュニアヒップホップ※小学生対象	
		19:40~20:40	35名	ボディワークアウト	
水	1/13~3/24	9:45~10:45	35名	おとなのストレッチバレエ	
		11:00~12:00	35名	ピラティス	
		16:30~17:30	30名	ジュニアヒップホップ※小学生対象	
		19:20~20:20	35名	おとなのボディ・ケア	
木	1/7~3/25 〈お休み〉2/11	9:45~10:45	35名	ストレッチ&ヨガ	
		13:00~14:00	35名	二十四式太極拳	
		19:00~20:00	35名	フローヨガ	
金	1/8~3/19	9:45~10:45	35名	シルバーエクササイズ※65歳以上対象	
		9:45~10:45	10名	棒びくす※研修室で実施	
		11:15~12:15	35名	ステップエクササイズ	
		14:00~15:00	35名	フラダンス	
土	1/9~3/27 〈お休み〉3/20	9:45~10:45	35名	やさしいピラティス	
		11:00~12:00	35名	ステップex&バーベル	
		13:00~14:00	35名	二十四式太極拳	
		16:45~17:45	35名	ZUMBA	
		18:00~19:00	35名	シンプルヨガ	
		19:15~20:15	35名	ナイトフィットネス	
日	1/10~3/21	9:45~10:45	35名	ストレッチ&ヨガ	

※別途、参加の都度、施設利用料が必要です。

●隔週開催教室

曜日	時間	教室名	開催日程	定員	受講料
金	19:20~20:20	ピラティス	全6回: 1/8, 22, 2/5, 19, 3/5, 19	35名	3,270円
		おとなのストレッチバレエ	全5回: 1/15, 29, 2/12, 26, 3/12	35名	2,730円

※別途、参加の都度、施設利用料が必要です。

～お申込み方法～

下記必要事項を明記の上、ハガキ、Eメール、または直接来館にてお申込みください。※ハガキ1枚につき1名1教室となります。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 11/20(金) : 運動フロア内カウンターにて行います。】

<応募先> 札幌市西健康づくりセンター

〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 west-school@sapporo-sport.jp

<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

申込み締切り『11/19(木)必着』決定後、郵送にてお知らせいたします。

<自由参加プログラム>

プログラムの実施にあたって、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、プログラム実施回数や時間の削減、使用面積に応じた人数制限を設け、整理券配布による抽選制とさせていただきますので、ご理解ご了承の上ご参加いただきますようお願い申し上げます。



受付、及び抽選方法等について

定員	35人
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。
整理券配布場所	受付カウンター (施設利用受付時に配布)
抽選方法	公開抽選
抽選場所	運動フロア内カウンター
抽選結果	運動フロアロビーのホワイトボード、2階玄関等に掲示

※整理券配布にあたっての注意事項

- ・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。



<< 週間プログラム >>

	火	水	木	金	土	日
午前						
午後	14:20-14:50 かんたんエアロ 担当: くぼた	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当: ながはま		13:00-13:30 かんたんエアロ 担当: さとう	14:20-14:50 かんたんエアロ 担当: 交代制	
夜間			18:00-18:30 かんたんエアロ 担当: 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。 ●当面の間、日曜・祝日のプログラムは中止いたします。		

土曜日の かんたんエアロ	11/7	11/14	11/21	11/28
担当者	ながはま	しゅうどり	さとう	いちおか