

サンパルネからのお知らせ



スタジオイベント **ラテン**

～みんなで南米由来の音楽に合わせて
楽しく踊りましょう♪～



日程：平成30年1月21日（日）

時間：12：15～13：15

場所：3階サンパルネ スタジオ

料金：1,080円

+スタジオ利用料410円
又は定期券

対象：16歳以上

定員：40名

担当：佐藤香織インストラクター

申込：平成29年12月17日（日）より

3階総合受付又は電話にて
承ります。



福笑いで遊ぼう！！

日 程：平成30年1月 6日(土)

7日(日)

8日(月)

場 所：サンパルネ3階 キッズルーム

対 象：未就学児とその保護者・小学校低学年(3年生まで)

参加費：無料



土日・祝日は、キッズルームを無料開放
しています。

ご自由にお遊びください！！

キッズルームをご利用の際は、受付まで
お声がけ下さい！！

詳しくは東村山市民ステーション「サンパルネ」
指定管理者 東京ドームグループ
TEL：042-395-5115 まで

スポーツセンターニュース

2018年1月 第68号



あけましておめでとうございます。

皆様に、気持ちよくご利用していただけるよう、

より一層努力していきます。

本年もよろしくお願ひ致します。

東村山市民スポーツセンター
〒189-0003 東村山市久米川町3丁目30番地5

TEL：042-393-9222

FAX：042-393-9268

<http://www.shisetsu.jp/city.higashimurayama.sportscenter/>
指定管理者 東京ドームグループ

東村山市民スポーツセンター

利用時間変更のお知らせ

●平成29年12月30日(土)～平成30年1月3日(水)は
年末年始の為、営業時間が
9:00～20:00までとなります。

開場 8:30 最終入場18:50 最終退場19:50

●平成30年1月8日(月)は弓道場が定期清掃の為、
9:00～20:00までとなります。
最終入場18:50 最終退場19:50

年末年始特別プログラム

東村山で年末年始も元気に動きましょー!!



フール プログラム

12月30日(土) 14:00～15:00 クロールレッスン
15:00～16:00 バタフライレッスン
12月31日(日) 14:00～15:00 背泳ぎレッスン
15:00～16:00 平泳ぎレッスン
1月 1日(月) 14:00～15:00 平泳ぎレッスン
15:00～16:00 背泳ぎレッスン
1月 2日(火) 14:00～15:00 バタフライレッスン
15:00～16:00 クロールレッスン



スタジオ プログラム

12月30日(土) 11:00～11:45 ポティメイクエアロ(星野)
12:00～12:45 初めてヨガ(星野)
16:00～16:45 ストレッチポールコンティショニング(野山)
12月31日(日) 11:00～11:50 ポティコントロール「モナリザ」(MIKA)
14:00～14:45 年末!!CHIEKO's LESSON2017(CHIEKO)
1月 1日(月) 11:00～11:45 自重で簡単エクササイズ(野山)
1月 2日(火) 11:00～11:45 新年!!CHIEKO's LESSON2018(CHIEKO)
16:00～17:00 J-POPダンス(木川)
1月 3日(水) 11:00～12:00 新春!!ヨガ!!(柳澤)
14:00～14:45 パラエティエクササイズ(澤木)

対 象 16歳以上
申込方法 (フール)屋内フール1F受付(スタジオ)トレーニング室にお越し下さい
※レッスン30分前より受付開始致します
参加費 無料(別途施設使用料)
定 員 フール各30名・スタジオ各40名

第4回 東村山市民スポーツセンター 2月25日(日) 発表会

！ 体育館をご利用の皆様へ日頃の感謝の気持ちを込めて、
サークル発表会を開催致します！
皆さまのご参加をお待ちしております！



【時 間】 13:00～17:00終了予定
【会 場】 第一体育室
【参加費】 1団体1,000円(パンフレット1部・記念DVD1枚・集合写真代込み)
【参加団体数】 20組 ※20組を超えた場合は、抽選を行う場合がございます。
【発表時間】 8分(入退場含)
【申込期間】 12月1日(金)～1月14日(日)

※お申込みは本館受付までお越し下さい。

詳細、ご質問等ございましたら、
体育館棟受付またはお電話にてお問合せ下さい。
TEL:042-393-9222 担当:野山

当日は、会場内に観覧席を設けます。
一般の方も発表会をご覧いただけますので、
ぜひ、お越し下さい!!



健康の豆知識

自分の身体について知ろう!!

身体には**206個**の骨があります！
そして様々な骨の機能によって身体は守られています。
・筋力を受けて動作を生み出す機能
・立位や座位などで身体を支える機能
・内臓などを保護する機能
・骨髄での造血機能



日々、運動を行う事によって骨に刺激を与えると、カルシウムが骨に沈着し、丈夫に保てるようになります。特に、女性では、閉経後、骨粗鬆症が増える傾向にあるので、運動と共に、カルシウム及び、たんぱく質の十分な摂取を心がける事が大切です。