

サンパルネからのお知らせ

有酸素エクササイズ

Barn!Barn!Barn!

有酸素運動+筋力トレーニング=脂肪燃焼!

下半身をメインとしたエクササイズとサーキット
トレーニングで脂肪を燃やして引き締めましょう!!

時 間:平成30年3月17日(土)15:45~16:45
料 金:スタジオ施設使用料(¥410 or 定期)+ イベント参加費(¥1,080)
定 員:40名
申 込:平成30年2月10日(土)~平成30年3月10日(土)
9:00~電話予約可能!当日参加可能!!



第36回 カラオケ大会

時 間:平成30年3月23日(金)10:30~12:30
料 金:1,080円(ランチ代・飲み物代込み)
定 員:10名(最小催行人数:3名)
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。
場 所:サンパルネ2階 コンベンションホール
申 込 期 間:第36回 2月16日(金)~ 3月16日(金)まで
申 込 方 法:3階サンパルネ総合受付又は、お電話にてお申し込み下さい。



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3月 第70号

卒業
おめでとう!



利用時間変更のお知らせ

- 平成30年3月12日(月)はプール定期清掃の為、
営業時間が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3月30日【金】は、短期水泳教室の為、
レギュラープログラム・ビギナーレッスン(9:50~10:50)は
休講となります。

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

短期水泳教室 2018年 春



～もうひとかきでその先へ～



- 日 程・・・3月26日(月)～3月30日(金)
時 間・・・9:00～10:00
内 容・・・東京ドームグループ進級基準に基づき、泳力別で行う
5日間の練習。
(年齢別ではありませんので、ご注意ください。)
対 象・・・4歳～12歳(初級15級～中級6級)
参 加 費・・・3,850円(施設使用料1日200円別途必要)
定 員・・・40名
受付開始・・・3月2日(金)10:00～ 屋内プール1階観覧席横ロビー
※電話予約不可
※3月2日(金)の午後以降は、屋内プール地下1階受付にて
申込みとなります。
※定員になり次第、締切となります。

★東京ドームグループ 子どもスイミングスクールの進級基準に基づき、練習を致します。
(一般の方は、初日に泳力判定を行います。)

<申込方法>

参加申込書を記入し、参加費と合わせてお申込み下さい。(印鑑をお忘れなくお持ち下さい。)
先着順となりますので、定員になり次第、締切とさせていただきます。予めご了承下さい。

尚、会員の方は通常通り子どもスイミングスクールのレッスン(J・A・B・Cコース)もごございます。

ご不明点がございましたら、東村山市民スポーツセンターまでお問合せ下さい。

市民スポーツ課

スマートライフ測定会

～自分の身体を計測してみよう～

- *体組成測定* 血圧測定
- *測定結果に対するアドバイス



- 日 時 : 平成30年3月15日(木)16日(金)
10:00～11:30 13:30～15:00
会 場 : 市民スポーツセンター スポーツ医科学室
参加費 : 無料
対 象 : 市内在住・在勤の方

申込不要!!

健康の豆知識

花粉症対策

～しっかりと対策していきましょう～

外出時の対策

- ・帽子、眼鏡、マスク、マフラー等を身につける。
- ・衣服、ペットについた花粉は外ではたいて入る。
- ・帰宅後、手洗い、うがい、洗顔で洗い流す。

家の中での対策

- ・ドア、窓を閉める。
- ・掃除はこまめにする。



就寝時の対策

- ・布団は外に干さない。
- ・枕元の花粉を拭きとる。
(水で湿らせたタオルで拭き取る)
- ・お風呂、シャワーで花粉を流す。

