

プラネタリウム

スポーツクラブに

が登場!

家族で楽しめる企画をたくさんご用意♪

スポーツクラブ フェスタ



健康日本21

主催団体
東振協

★ ★ ★
申込
方法・
詳細は
裏面へ!



参加費無料

《申込締切》

9/28(金)消印有効

開催日

2018**11/23**(金・祝)

10:00~17:00

(開場:9:30 退館:18:00)

スポーツクラブ
貸切利用

特別
企画

星空イベント

参加資格

被保険者及びその家族・都民

場所

スポーツクラブルネサンスひばりヶ丘

西武池袋線「ひばりヶ丘駅」北口から徒歩5分

プラネタリウムエアドームで、
ゆっくり星空を楽しもう!
なんと、ヨガもできちゃう!

カラダに効く
プログラムを
いろいろご用意!



スタジオ

ジム

終日、
自由に使えます!



親子イベント

かけっこ教室

今より楽しく、カッコよく、
早く走れる!

親子ドッチビー

ドッチビー
(フライングディスク)を
使ってドッジボール!

足腰の負担少なく
楽しめます!



プール

テニスの
ラケットとボールで
親子で楽しめる

親子ラケット遊び



子どもからお年寄りまで、老若男女皆で楽しんでいただける健康イベントです!

星空ヨガとは？

最後に星を眺めたのはいつですか？

星空ヨガは、プラネタリウムエアドームの中で、天井いっぱいに広がる星空の下、ヨガを体験します。日常ではなかなか体験できない、幻想的な空間の中でゆったり伸び伸びとヨガしてみませんか？
当日は、もちろんプラネタリウムも楽しんでいただけますので楽しみに！

イベントスケジュール

スタジオ

{定員} 各40名

腰痛予防ストレッチ

10:00~10:30

腰痛を未然に防ぐプログラム。

おなかシェイプ

① 11:30~11:45

② 11:50~12:05

様々な腹筋エクササイズを行うクラス。

ボディメイクヨガ 40

13:45~14:25

心と身体の両面から本来の美しさを引き出すプログラム。

Group Fight 45

14:45~15:30

様々な格闘技の動きを音楽に合わせて楽しむプログラム。

Group Centergy 45

16:00~16:45

ヨガとピラティスを取り入れ、軽快な音楽に合わせて行うプログラム。

2F スタジオ1

ヨガ

{定員} 各30名

ムーンセラピーヨガ

10:15~11:15

14:15~15:15

15:30~16:30

満ちては欠ける月のリズムに合わせて心と身体を整えるヨガのクラスです。

1F スタジオ2



特別企画

星空イベント

{定員} *星空ヨガ 13名
*プラネタリウム 40名

星空ヨガ 10:00~10:45

星空ヨガ 11:00~11:45

プラネタリウム 12:00~12:45

星空ヨガ 13:00~13:45

星空ヨガ 14:00~14:45

プラネタリウム 15:00~15:45

3F アリーナ

ジム

自由開放

10:00~17:00

終日、自由にお使いいただけます。ご希望の方にはインストラクターがレクチャーがいたします。

*当日は、各種健康測定もご用意しております。

2F ジムスペース



親子イベント

かけっこ教室

{定員} 20名

11:00~11:45

楽しく、カッコよく、早く走ることを目的としたレッスン。

親子ラケット遊び

{定員} 20名

13:30~14:30

テニスのラケットとボールで親子で一緒に楽しめる。

親子ドッチビー

{定員} 30名

16:00~17:00

ドッチビー(フライングディスク)を使ってドッジボール!ドッチビーは、軽く柔らかいので怪我の防止に。

屋上 テニスコート



プール

{定員} 各15名

自由開放

10:00~17:00

自由にお使いいただけます。

成人泳法レッスン初心者向け

11:00~12:00

初級から中上級までのスイミングスクール。

水中ジョギング

14:00~14:30

腰や膝の痛い方でも楽にジョギング。

水慣れ~クロール

16:00~17:00

水慣れからスタートしてクロールの基本へ。



※雨天の場合は、実施するプログラムを一部変更させて頂く場合がございます。予めご了承ください。※親子イベントにご参加の場合は、必ず保護者様同伴にてご参加ください。

申込方法

当イベントに参加をご希望の方は、東振協HPよりダウンロードした参加申込書に必要事項をご記入のうえ、郵送でお申し込みください。

<http://www.toshinkyu.or.jp/event/>

申込締切
9/28(金)
消印有効

参加証の交付

フェスティバル事務局より、「参加証」と案内書をお送りいたします。
※すでに募集人数に達している場合は、ご参加いただけない旨の通知書をお送りいたします。

イベント当日

イベント当日は「参加証」を必ず持参のうえ、受付にご提示ください。

お申込み・お問い合わせは
9/3(月)スタート!

お問合せ

東振協「健康フェスティバル2018」事務局
TEL.03-5835-5513(平日10:00~16:00)

※各イベント会場へのお電話はご遠慮ください。



主催/一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
協賛/東京都総合健康保険組合協議会・東京都保険者協議会・健康保険組合連合会