

# SPORTS スポーツフェスティバル FESTIVAL

2024年10月14日（月・祝日）



## 杉並区大宮前体育館

営業時間9:00-21:00（ご利用は20:50まで）

休館日：毎月第3火曜日（国民の休日にあたる時はその翌日）

☎03-3334-4618

すべてのイベント  
参加無料

## トレーニング室 一般公開

9:00~20:50



トレーニング室：対象15歳以上（中学生除く）

運動できる服装・内履き・汗拭き用のタオルなどはお持ちください。

2024年10月14日（月・祝日）スポーツの日は無料でご利用いただけます。

混雑時はお待ちいただく場合がございます。予めご了承ください。

## 健康増進プール 一般公開

9:00~20:50



プール：対象：どなたでも

※おむつの取れていない乳幼児を除く、小学校3年生以下のお子様は保護者同伴

水着・スイムキャップ・タオルなどはお持ちください。

2024年10月14日（月・祝日）スポーツの日は無料でご利用いただけます。

混雑時はお待ちいただく場合がございます。予めご了承ください。

# 大宮前体育館 スポーツフェスティバル TIME TABLE 2024年10月14日(月・祝日)

|       | 大体育室  | プール   | 小体育室  | 武道場  |       |
|-------|---|---|---|--|-------|
| 9:00  |   |   |   |  | 9:00  |
| 9:30  | 9:30-10:30 ZUMBA 担当:川勝 *対象:16歳以上  | 10:00-10:40 親子水泳<br>*対象:おむつが取れた子どもと保護者1名<br>*8組*事前申込              | 9:30-10:30<br>フラダンス体験会<br>*対象:16歳以上 担当:林<br>*20名*事前申込                   | 9:45-10:30 らくらくタオル体操<br>*対象:16歳以上 担当:高橋<br>*30名*事前申込       | 9:30  |
| 10:00 | ZUMBA(ズンバ)とは…ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。                           |   |   | *フェイスタオルを1枚お持ちください。  | 10:00 |
| 10:30 |   |   |   |  | 10:30 |
| 11:00 |   |   | 11:00-12:00<br>やさしいベリーダンス体験会<br>*対象:16歳以上 担当:MAKITA<br>*20名*事前申込 女性の方向け | 11:00-11:45 姿勢スッキリストレッチ<br>*対象:16歳以上 担当:川勝<br>*30名*事前申込    | 11:00 |
| 11:30 | 11:30-13:30 モルック<br>協力:クラブ123<br>*対象:小学生以上 *定員:100名<br>*事前申込                            |   |   |  | 11:30 |
| 12:00 |   |   |   |  | 12:00 |
| 12:30 |   |   | 12:30-13:30<br>ボディパンプ<br>*対象:16歳以上 担当:高橋<br>*28名*事前申込                   |  | 12:30 |
| 13:00 |   | 13:00-13:30 25mタイム測定<br>*対象:25m完泳できる方 *定員:10名 *事前申込               |   | 13:00-15:00<br>スポーツ吹き矢<br>*対象:どなたでも<br>*要必要<br>マウスピース代100円 | 13:00 |
| 13:30 |   |   |   |  | 13:30 |
| 14:00 | 14:00-15:00 ボディバランス 担当:MAKITA&IMAI *対象:16歳以上  |   | 14:00-15:00<br>バレエバーエクササイズ体験会<br>*対象:16歳以上 担当:MAYUKO<br>*20名*事前申込       |  | 14:00 |
| 14:30 | ボディバランスとは…伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング・トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行うエクササイズです。         |   |   |  | 14:30 |
| 15:00 |   | 15:00-15:45 ユニバーサル プール体験会<br>*対象:16歳以上 *4名<br>*参加希望の方は施設にご連絡ください。 |   |  | 15:00 |
| 15:30 | 15:30-17:30 親子パドルテニス体験会<br>協力:杉並区パドルテニス協会<br>*対象:小学生以上 *定員:40名<br>*事前申込                 |   | 15:30-16:45<br>テクニク&ボディコンバット<br>*対象:16歳以上 担当:山岸<br>*28名*事前申込            |  | 15:30 |
| 16:00 |   |   |   |  | 16:00 |
| 16:30 | 右記QRコードからパドルテニスの詳しい内容をご確認いただけます。<br>パドルテニスとは…アメリカ発祥のテニスの縮小版です。ジュニアからシニアまで気軽に楽しめるスポーツです。 |   |   |  | 16:30 |
| 17:00 |   |   |   |  | 17:00 |
| 17:30 |   |   |   |  | 17:30 |
| 18:00 |   |   |   |  | 18:00 |
| 18:30 | 事前予約開始は<br>9月25日からはいまよ!   |   |   |  | 18:30 |
| 19:00 |   |   | PUKUPUKUさん<br>パン販売<br>1階にて<br>9:30~売切次第終了                               | ユニバーサル<br>音楽会<br>多目的室<br>13:30~14:30                       | 19:00 |
| 19:30 |   |   |   |  | 19:30 |
| 20:00 |   |   |   |  | 20:00 |
| 20:30 |   |   |   |  | 20:30 |
| 21:00 |   |   |   |  | 21:00 |

室内履きをご持参ください

事前予約:窓口・電話受付 (9月25日13時~)

全プログラム開始5分前に所定場所に集合してください