

スポーツフェスティバル

《下記イベントは全て無料です》

時間内出入り自由イベント

ファミリー運動会

親子リレーや障害物走、綱引きなど
家族でたくさん体を動かそう！

【時間】13:30～15:00

【会場】アリーナ

【持ち物】室内用シューズ

【対象】3歳～小学生のお子様と保護者



ユニカール体験会

【時間】17:00～19:00

【会場】小体育室

【対象】どなたでも

【持ち物】室内用シューズ



すぎなみKarutaチャレンジ

“すぎなみ郷土かるた”を使った
かるた取りにチャレンジしよう！

【時間】14:00～16:00

【会場】小体育室【対象】どなたでも



ピックルボール無料開放

【時間】18:30～20:00

【会場】アリーナ

【持ち物】室内用シューズ

【対象】どなたでも(ラリーができる方)

【持ち物】室内用シューズ、(お持ちの方は)パドル



事前予約イベント

9/17(木)16:00～電話・窓口で受付

肩こり予防ピラティス

【時間】10:00～11:00

【会場】会議室【定員】20名

【対象】16歳以上

【講師】小澤純子



お一人様どちらかの参加に
限らせていただきます。

腰痛予防ピラティス

【時間】11:15～12:15

【会場】会議室【定員】20名

【対象】16歳以上

【講師】小澤純子



太極拳体験会

【時間】13:00～14:30

【会場】武道場【定員】20名

【対象】16歳以上

【講師】杉並区太極拳連盟

【持ち物】室内用シューズ(素足でも可)



当日受付イベント

ベースボール5体験会

『ベースボール5』は2017年に始まった1チーム5名で
ゴムボールだけを使用するベースボール型スポーツです。

【時間】15:00～16:00

【会場】アリーナ【対象】どなたでも

【持ち物】室内用シューズ

【講師】MINATO Surpassメンバー



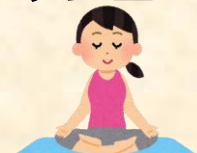
リラックス&リフレッシュヨガ

【時間】16:30～18:00

【会場】アリーナ【定員】60名

【対象】16歳以上

【講師】Yumi



大人柔道練習会

【時間】17:00～18:00

【会場】武道場【定員】40名

【対象】中学生以上

※柔道着をご持参ください

【講師】杉並区柔道会

