

スポーツの日は
池スポに行こう!!

池スポ祭り 2026

10/12
月・祝

プログラム内容

① スタジオプログラム

参加料 無料!!

お一人様2レッスンまで
先着順です(定員制)

施設利用料が別途がかかります
9F受付にて整理券を配布します

② 武道無料体験会

場所=8F武道場

時間=9:00-11:00 空手道

11:00-13:00 なぎなた

14:00-15:00 少林拳法

15:00-17:00 合気道

当日、9F受付にてお声かけ下さい

③ 体組成計測定会 (Body Planner)

場所=10Fトレーニングルーム

時間=① 9:00-11:00

② 13:00-15:00

対象=トレーニングルームご利用の方
参加費=無料

計測項目=体脂肪率、基礎代謝
など

④ CPR・AED体験会

場所=10Fスタジオ

時間=13:45-14:15(30分程度)

参加費=無料

対象=どなたでも

いざという時に備えて、
ぜひお越しください



⑤ ボッチャ体験会

場所=10Fスタジオ

時間=15:45~16:15

参加費=無料

対象=どなたでも

パラリンピック種目になっている
ユニバーサルスポーツに触れてみよう!

⑥ フードドライブ実施中!!

場所=9F寄付受付BOX

期間=~10月12日(月祝)

募集食品=

・未開封で包装が破損していないもの
・賞味期限が2月以上あるもの など

余った食品も
必要な人へ届けます

タイムテーブル

10F スタジオ	10F トレーニングルーム	8F 武道場
プログラム参加料無料! (お一人様2レッスンまで) 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 かんたんエアロ 9:45~10:45 シェイプ30 11:00~11:30 ボールドレス 11:45~12:15 かんたんピラティス 12:30~13:30 CPR・AED体験会 13:45~14:15 ヨガ 14:30~15:30 ボッチャ体験会 15:45~16:15 CHAHA CHOA Fit 18:00~19:00	体組成計 測定会 9:00~11:00 体組成計 測定会 13:00~15:00	武道無料体験会 空手道 9:00~11:00 なぎなた 11:00~13:00 少林拳法 14:00~15:00 合気道 15:00~17:00

豊島区立池袋スポーツセンター

〒170-0012 東京都豊島区上池袋2-5-1 健康プラザとしま内(8~11階)

TEL: 03-5974-7262

開館時間: 8:30~22:00(月~土曜) 8:30~21:00(日曜)

※プールは工事の為休館中です(~令和9年3月中旬予定)