

参加
無料

狛江市民総合体育館 2026



あそびと体験会 リニューアルイベント

10月3日 土

◎ 東京都狛江市和泉本町3-25-1

イベントが盛りだくさん！

アリーナ1



忍者ジャンプレースカー

アリーナ2



オリンピック
山田優選手による
フェンシング体験会

スタジオ1



大人向け教室
無料体験会

あそび
パーク
13:30-16:30

オリンピック
山田優選手による
フェンシング体験会
13:30-16:30

大人向け教室
無料体験会
13:00-16:15

イベントの詳細はこちらから

 <http://www.komae-sponavi.net>



狛江市体育施設
HP



公式アカウント
LINE

狛江市民総合体育館

指定管理者：狛江市スポーツ協会・TAC共同事業体

〒201-0003 東京都狛江市和泉本町3-25-1

【開館時間】8:30～21:00

【休館日】偶数月の第3木曜日、年末年始（12/28～1/4）

【問合せ】03-3430-1141

タイムテーブル

	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30					
2F	スタジオ1	横谷先生 13:00~13:45 MEGADANZ (申込制)	山下先生 14:00~15:00 ヨガ (申込制)			馬場先生 15:15~16:15 ピラティス (申込制)							
1F		 13:30~16:30 山田優選手による フェンシング体験会											
B1F													
アリーナ1		忍者ジャンプ スラックライン ふわふわ トランポリン		13:30~16:30 わなげ 射的 鉄棒									
						トランポリン アスレティック リズムゲーム							

プログラム

MEGADANZ	ヨガ	ピラティス
時間 13:00~13:45 対象 高校生以上(申込制) 場所 スタジオ1 定員 20名 11種類の音楽×ダンスを 融合させた脂肪燃焼におすすめ です。ぜひ、体験ください！	時間 14:00~15:00 対象 高校生以上(申込制) 場所 スタジオ1 定員 20名 自然な呼吸でポーズをとることに より、筋肉・関節が柔軟になりま す。ぜひ、体験ください！	時間 15:15~16:15 対象 高校生以上(申込制) 場所 スタジオ1 定員 20名 体の中心にある筋肉を使い、 正しい姿勢でエクササイズしま す。ぜひ、体験ください！
教室申込み		
申込開始日 9/19(土)9:00~ 休業日 9/30(水) 引越しのため		
申込方法 窓口または電話にて申込み(先着順) ☎03-3430-1141 ※9/19(土)~9/29(火) 狛江第二中学校臨時受付窓口 10/1(木)9:00~ 狛江市民総合体育館受付窓口		

出かける前に持ち物をチェック
準備万端でお越しください！

- ☐ 運動できる服装
- ☐ 室内用シューズ
- ☐ 飲み物
- ☐ タオル



**山田優選手による
フェンシング体験会**

時間 13:30~16:30
対象 どなたでも
場所 アリーナ2

日本代表選手として海外の経験
もあるコーチが指導します！



山田優選手とは...

- ・東京2020オリンピック 男子エペ団体 金メダル
- ・パリ2024オリンピック 男子エペ団体 銀メダル
- ・東京2020オリンピック 男子エペ個人 6位入賞
- ・パリ2024オリンピック 男子エペ個人 7位入賞

という実績を持つ、日本フェンシング界を代表する選手です。



忍者ジャンプ

時間 13:30~16:30
対象 どなたでも
場所 アリーナ1

子どもたちが大興奮して遊べる
の巨大エア遊具でスタート~ゴ
ールまで忍者気分で遊ぼう！



射的

時間 13:30~16:30
対象 どなたでも
場所 アリーナ1

よくねらって
的を撃ち抜こう！
何個倒せるか挑戦！



トランポリン

時間 13:30~16:30
対象 どなたでも
場所 アリーナ1

トランポリンの上で
思いっきりジャンプ
して楽しもう！



スラックライン

時間 13:30~16:30
対象 どなたでも
場所 アリーナ1

細いベルトの上を落ちないよ
うに歩いて、バランス感覚に
挑戦してみよう。

ふわふわトランポリン

時間 13:30~16:30
対象 どなたでも
場所 アリーナ1

ふわふわのトランポリンの上で
元気よくジャンプして遊ぼう！
みんなで楽しく体を動かそう！

鉄棒

時間 13:30~16:30
対象 どなたでも
場所 アリーナ1

ぶら下がったり、回ったりして
楽しもう！いろいろな技にも
挑戦してみよう！



リズムゲーム

時間 13:30~16:30
対象 どなたでも
場所 アリーナ1

好きな音楽に合わせてタイミン
グよくタップして高得点を目指
そう！



アスレチック

時間 13:30~16:30
対象 小学生以下
場所 アリーナ1

小学生以下のお子様を楽しめ
る遊具を用意しています。
元気いっぱいあそぼ～！

