

2024快汗スポーツDAY 開催事業一覧

- ◎の事業は事前申し込み制です。
総合体育館窓口で直接申し込み、または電話（042-374-2313）での申し込みとなります。
（走り方教室のみGoogleフォームにて受付）
- の事業は定員制です。（当日先着順）
- 無印の事業は自由参加可能です。
- 赤字下線の事業は開始時間以降の途中参加は原則不可となります。
それ以外の事業は開催時間中随時参加が可能となります。
- 個人開放も無料開放となります。

会場		種目・内容等	時間
総合体育館	第1SH	ニュースポーツ体験	9:00～11:45
		バドミントン体験(対象 初心者)	12:30～15:15
		バドミントン個人開放(指導員あり) 1/2面	15:30～18:15
		● <u>幼児体育スクール無料体験 ※定員20名</u>	15:30～16:30
		● <u>児童体育スクール無料体験 ※定員20名</u>	16:40～17:40
	第2SH	● <u>ZUMBA体験教室 ※定員20名</u>	10:30～11:30
		チャレンジ広場	12:30～15:15
		ミニテニス体験	15:30～18:15
	第3SH	トレーニング個人開放	9:00～21:45
	第4SH	卓球体験(対象 初心者)	9:00～11:45
		卓球体験(対象 初心者)	12:30～15:15
		卓球個人開放(指導員あり)	15:30～18:15
		卓球個人開放(指導員あり)	18:30～21:15
	第5SH	● <u>リフレッシュエクササイズ体験教室 ※定員50名</u>	10:00～11:00
	第5SH	● <u>リズム体験教室 ※定員50名</u>	11:15～12:15
	第6SH	アーチェリー体験(対象 初心者)	9:00～11:45
		弓道体験(対象 初心者)	12:30～15:15
		弓道個人開放(指導員あり)	15:30～18:15
		弓道個人開放(指導員あり)	18:30～21:15
	第1会議室	スポーツウェルネス吹矢体験	9:00～11:45
スタジオ	カラダ測定会	11:30～13:30	
自由広場	ターゲットバードゴルフ体験	10:00～14:00	
玄関前	キッチンカー	11:00～16:00	
陸上競技場	走り方教室	10:00～12:00	
	トラック個人開放	13:00～17:00	
多摩東公園庭球場	A～D面	ソフトテニス初心者体験スクール	9:00～17:00
	E・F面	◎ <u>硬式テニスレッスン</u> (対象 中学生～一般初中級) ※定員20名	10:00～12:00
	E・F面	◎ <u>硬式テニスレッスン</u> (対象 小学生) ※定員20名	13:00～15:00
武道館	畳	合気道体験	9:00～11:45
	床	太極拳体験	9:00～11:45
	畳	なぎなた体験	12:30～15:15
	床	剣道体験	12:30～15:15
	畳	少林寺拳法体験	15:30～18:15
	床	居合道体験	15:30～18:15
	畳	個人使用	18:30～21:15
	床	個人使用	18:30～21:15
	会議室	● <u>リズムde筋トレ体験 ※定員10名</u>	10:00～11:00
		● <u>優しいピラティス ※定員10名</u>	11:15～12:15
● <u>ボディシェイプ ※定員10名</u>		12:30～13:30	