

10月10日(月)は体育の日！家族・友達・みんなと一緒にカラダを動かそう！

# 快汗スポーツDAY

無料で遊べる

10/10(月)体育の日 タイムスケジュール

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
多摩市立総合体育館	第1 SH	ニュースポーツラリー ミニ体力測定 9:00~11:45	バドミントン体験(初心者) 12:30~15:15	バドミントン個人開放 15:30~18:15	団体貸								
	第2 SH	ミニテニス体験(初心者) 9:00~11:45	エンジョイ！エアロビクス 13:30~15:00	団体貸		団体貸							
	第3 SH	トレーニングルーム無料開放 9:00~21:15 (1回3時間まで)											
	第4 SH	卓球体験(初心者) 9:00~11:45	卓球体験(初心者) 12:30~15:15	卓球 個人開放 15:30~18:15	卓球 個人開放 18:30~21:15								
	第5 SH	高齢者かんたんリズム トレーニング 9:30~10:30	自重だから自宅でできる！ 痩せトレ2016 13:00~14:30	柔軟性UP！ ストレッチの必要性と実技教室 15:30~16:30	女性のための簡単 護身術講習会 18:00~19:30								
	第6 SH	アーチェリー初心者体験 9:00~11:45	弓道体験(中学生以上) 12:30~15:15	弓道 個人開放(指導有) 15:30~18:15	弓道 個人開放(指導有) 18:30~21:15								
	第7 SH	幼児ルーム 未就学児と保護者の方は自由に遊べます	幼児ルーム 未就学児と保護者の方は自由に遊べます	幼児ルーム 未就学児と保護者の方は自由に遊べます	幼児ルーム 未就学児と保護者の方は自由に遊べます								
	第1 会議室	スポーツ吹矢体験会 10:00~15:00			●ファイティング エクササイズ 15:30~16:30		団体貸						
	第2 会議室	●女子スポーツ愛好者の スポーツ貧血講座 9:30~11:30	●スポーツ愛好者のテーピング 講座&実技 13:00~14:30	●スポーツをする子供の正しい 栄養摂取講座 15:00~16:30		団体貸							
	エントランス 館内	エナジーショップ新商品試食会 9:00~17:00											
エントランス 外	フリーマーケット&ふわふわトランポリン 9:00~15:00												
自由広場	ターゲットバードゴルフ 10:00~14:00												
多摩東公園 庭球場	ソフトテニス初心者体験スクール 9:00~17:00												
武道館	畳	空手道体験 9:00~11:45	柔道体験 12:30~15:15	少林寺拳法体験 15:30~18:15	合気道体験 18:30~21:15								
	床	太極拳体験 9:00~11:45	なぎなた体験 12:30~15:15	剣道体験 15:30~18:15									
陸上競技場	★ヴェルレンジャー 10:00~12:00			トラック個人開放 13:00~17:00									

フリーマーケット開催  
体育館入口前  
エントランス 9:00~15:00



体育館に  
ふわふわトランポリン  
がやってくる!!

体育館入口前 エントランス  
9:00~15:00  
トランポリンは小学生までと  
なっております。



## 多摩市立総合体育館



Verdy  
TOKYO

★ヴェルレンジャー ～一緒にスポーツ楽しみ隊～

親子でサッカーを楽しみましょう！  
参加費:500円 持ち物:ボール・タオル・水筒  
場所:陸上競技場 時間:10:00~12:00  
問い合わせ:東京ヴェルディ 03(3512)1969 要事前申込

### 高齢者かんたんリズム トレーニング

リズムに乗って、楽しく、簡単にトレーニング  
ができます♪  
きっと運動が好きになること、間違いなし！  
9:30~10:30 第5スポーツホール

### 自重だから自宅でできる！ 痩せトレ2016

忙しくてジムには通えない…けど痩せたい！  
そんな方の為の、家で簡単にできる痩せる為  
のトレーニングをお教えいたします！！  
13:00~14:30 第5スポーツホール

### エンジョイ！ エアロビクス

子供から大人まで、みんなで一緒に楽しめる  
エクササイズ！  
体育の日は、みんなでエンジョイしましょう♪  
13:30~15:00 第2スポーツホール

### ファイティング エクササイズ

●予約制  
毎回、大人気のファイティング！  
体脂肪燃焼！ストレス発散！パンチやキック  
などを取り入れた、楽しいエクササイズです♪  
高校生以上対象  
15:30~16:30 第1会議室

### 女子スポーツ愛好者の スポーツ貧血講座

●予約制  
スポーツをする女性は、なんと、男性の4倍も  
貧血になりやすいってご存知ですか！？  
予防と対策を、一緒に学びましょう！  
9:30~11:30 第2会議室

### スポーツ愛好者の テーピング講座&実技

●予約制  
ただ、巻けば良いものではありません！  
間違った巻き方をすると、悪化してしまう恐れが  
あります。  
正しい方法を、この機会に知っておきましょう♪  
13:00~14:30 第2会議室

### スポーツをする子供の 正しい栄養摂取講座

●予約制  
日々、スポーツを頑張っている子供の為には  
どんな食事を用意したらいいの？など、悩める方  
のために管理栄養士がお教えいたします！！  
15:00~16:30 第2会議室

### TMGエナジーショップ 新商品試食会

普段では中々、購入するのが難しいアスリート  
向けの商品や、初めて目にする商品が盛り沢山♪  
是非、この機会に試食をして知ってください★  
9:00~17:00 インナーエントランス

多摩市立総合体育館 042-374-2313  
東京都多摩市東寺方588-1 駐車場 94台(障がい者専用2台を含む)



多摩市立武道館  
陸上競技場  
東京都多摩市諏訪4-9  
042-371-8421(武道館)  
042-337-7665(陸上競技場)

※総合体育館をご利用の際は  
室内用の運動靴をお持ちください。

★印が付いているものは有料となっています。●印が付いているものは事前予約が必要となっています。(電話可)