

スポーツ体験イベント

10/11(日)

開催!!

@ 多摩市立総合体育館

ぜんぶ無料!

やってみよう

一般開放 **要予約**

※ ご予約方法は◎を参照

定員に空きがある場合は、当日申込も可能

参加しよう

当日参加型 予約不要

ニュースポーツ体験

9:00~11:45 / 小さいお子様もOK
どなたでも楽しめるスポーツです!

ミニテニス体験

9:00~11:45 定員16人
空気で膨らます柔らかいボールを使って
テニス!

トレーニングルーム

9:00~11:45 12:30~15:15
15:30~18:15 18:30~21:15
※ 高校生相当以上 定員各20人

卓球

9:00~11:45 12:30~15:15
15:30~18:15 18:30~21:15
※ 用具持参 定員各8人

アーチェリー

9:00~11:45 12:30~15:15
15:30~18:15 18:30~21:15
※ 未経験者不可 定員各10人

体験しよう

のびのび健康体操

9:30~10:15 / 45分
定員20人

ストレッチ動作を中心とした関節の柔軟性を高める運動です

バランスコーディネーション

13:30~14:15 / 45分 定員14人
からだと心を整えましょう

エアロパンチ

14:30~15:15 / 45分 定員30人
エアロビクスにパンチの動作をプラスした、発散型エクササイズ!

筋膜リリース

15:30~16:15 / 45分 定員20人
話題の筋膜リリース。筋膜をほぐして健康に!

ショートレッスン体験 要予約

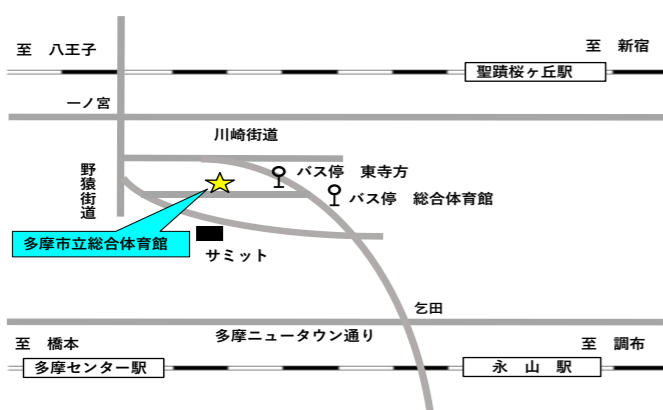
※ ご予約方法は★を参照

定員に空きがある場合は、当日申込も可能

ご予約方法

◎ 10月4(日)午前9時15分~10月10日(土)午後8時に、ご本人が直接、総合体育館窓口へ
※ 当日、定員に空きがある場合のみ各利用開始時間の5分前から受付可能 ※ 先着順
(午前9:00~の部は当日の午前9時から)

★ 9月26日(土)~10月8日(木)、お電話にて総合体育館まで☎(374)2313 ※ 先着順
※ 当日、定員に空きがある場合のみ各利用開始時間の5分前から受付可能



多摩市立総合体育館

〒206-0003 多摩市東寺方588-1
電話042-374-2313 開館時間9:00~21:30

アクセス

聖蹟桜ヶ丘駅から:「多摩南部地域病院行」または「一ノ宮經由多摩センター行」総合体育館バス停下車 徒歩2分
多摩センター駅から:「一ノ宮經由聖蹟桜ヶ丘行」東寺方バス停下車 徒歩2分

※ ご来館の際は必ず室内履きのご用意とマスクをご着用ください