

スポーツの日

スポーツの日は参加料が全て無料

快汗スポーツDAY

2025.10.13 (月・祝)

多摩東公園中央広場にて
デフリンピック機運醸成イベントや
手話教室を開催！詳細はコチラ↓



in総合体育館

初心者・未経験者向け

教室体験コーナー

カラダ測定会

一般開放

開催時間内
いつでも体験可！ 体験コーナー

当日20分前より受付開始

筋肉量や体脂肪量が
わかるインボディ測
定を体験しよう！

指導員配置あり

ニュースポーツ
第2SH
9:00～11:45

卓球
第4SH
9:00～11:45、12:30～15:15

アーチェリー
第6SH
9:00～11:45
対象：小学生以上

弓道
第6SH
12:30～15:15
対象：中学生以上

バドミントン
第2SH
15:30～18:15

スポーツウェルネス吹き矢
第1会議室
9:00～11:45

ターゲットバードゴルフ
自由広場
10:00～14:00

スノーボード
第1会議室
9:00～11:45

※経験者の方は一般開放の時間帯に
お越しください



リフレッシュエクササイズ
第5SH
10:00～11:00
対象：16歳以上 定員：50名

親子知育体操
第5SH
11:15～12:15
対象：未就学児(首が座っている子供
とその保護者
定員：20組

筋膜リリース
第5SH
13:00～14:00
対象：16歳以上 定員：20名

幼児体操教室
第5SH
15:00～16:00
対象：年少、年中、年長
定員：15名

ZUMBA
第1会議室
13:00～14:00
対象：16歳以上 定員：20名
承認NO.34330

チャレンジ広場
いろいろなゲームをク
リアして景品をゲット
しよう！

チャレンジ広場
対象：どなたでも
第2SH
13:00～15:00
(12:45～受付開始)

チャレンジ広場
対象：どなたでも
第2SH
13:00～15:00
(12:45～受付開始)

チャレンジ広場
対象：どなたでも
第2SH
13:00～15:00
(12:45～受付開始)

チャレンジ広場
対象：どなたでも
第2SH
13:00～15:00
(12:45～受付開始)

チャレンジ広場
対象：どなたでも
第2SH
13:00～15:00
(12:45～受付開始)

バドミントン
第2SH
18:30～21:15
指導員配置あり

卓球
第4SH
15:30～18:15
18:30～21:15
指導員配置あり

弓道
第6SH
15:30～18:15
18:30～21:15
経験者のみ
使用可能

トレーニング
第3SH
9:00～21:15
対象：高校生以上
1回の使用
3時間まで

キッチンカー
11:00～16:00

キッチンカー
11:00～16:00

キッチンカー
11:00～16:00

キッチンカー
11:00～16:00

キッチンカー
11:00～16:00

キッチンカー
11:00～16:00

体育館も多摩東公園も来るよ！

in多摩東公園

走り方教室

10:00～12:00
※事前申込制 雨天中止
9/20(土)9:00～
申し込みはコチラ↓



対象：どなたでも
走り方にはコツがある！？
専門コーチが丁寧に教えます！
子供から大人まで参加可能です！

一般開放

トラック一般開放
13:00～17:00
対象：小学生以上

ソフトテニス

～初心者体験スクール～
9:00～17:00
開催時間内いつでも来場可
対象：どなたでも
持ち物：運動靴、運動着
ラケットをお持ちの方は
ご持参ください

硬式テニスレッスン

【中学生・一般初中級】
10:00～12:00 定員：20名 雨天中止
【小学生】
13:00～15:00 定員：20名 雨天中止
持ち物：運動靴、運動着、ラケット
※事前申込制(先着順)9/20(土)9:00～
武道館窓口またはお電話にてお申込み

初心者・未経験者向け

開催時間内
いつでも体験可！ 体験コーナー

合気道 9:00～11:45
居合道 9:00～11:45
太極拳 12:30～15:15
なぎなた 12:30～15:15
少林寺 15:30～18:15
剣道 15:30～18:15

教室体験コーナー

ZEROエアロ
会議室
10:00～11:00
対象：16歳以上
定員：10名

ヨガ
会議室
11:15～12:15
対象：16歳以上
定員：10名

健幸キャラバン

13:00～15:00 会議室
対象：16歳以上
インボディ測定やロコモ度測定など健康に関する機器
で自分の健康状態を知ろう！
※ロコモ度測定 移動能力があるかのテスト

個人使用

18:30～21:15
対象：小学生以上
好きな種目で使用可能です！
※ただし、屋外種目・室内球技種目
は除く

親子じてんしゃ教室

9:00～16:00 雨天中止 詳細と申込はコチラ↓
対象：自転車デビューを目指すお子様
※身長95cm～125cm
※事前申込制
※参加費は有料となります



【ご参加される皆様へ】体育館、武道館、陸上競技場、庭球場で開催種目が異なります。お間違いないよう、お気をつけください。レストラン、キッチンカーは有料となります
総合体育館にお越しの方は室内用運動靴をご持参ください。有料にてレンタルシューズもご用意しますが、数に限りがございます。

多摩市立総合体育館

住所：多摩市東寺方588-1
☎：042-374-2313
第1駐車場47台 第2駐車場48台
【アクセス】
聖蹟桜ヶ丘駅より桜72・73バス乗車、総合体育館入口下車
多摩センター駅より桜72・73バス乗車、東寺方下車



多摩市立武道館

住所：多摩市諏訪4-9
☎：042-371-8421
公園駐車場(有料) 136台
【アクセス】
聖蹟桜ヶ丘駅または永山駅から諏訪四丁目行きバス乗車、
諏訪四丁目下車

