

快汗スポーツDAY

2025.10.13(月・祝)

in総合体育館

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

ニュースポーツ

第2SH
9:00~11:45

アーチェリー

第6SH
9:00~11:45

バドミントン

第2SH
15:30~18:15

ターゲットバードゴルフ

自由広場
10:00~14:00

※経験の方は一般開放の時間帯にお越しください

卓球

第4SH
9:00~11:45、12:30~15:15

弓道

第6SH
12:30~15:15

スポーツウェルネス吹き矢

第1会議室
9:00~11:45

※経験の方は一般開放の時間帯にお越しください

教室体験コーナー

当日20分前より受付開始

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

筋膜リリース

第5SH
13:00~14:00

対象:16歳以上 定員:20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

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

幼児体操教室

第5SH
15:00~16:00

対象:年少、年中、年長

定員:15名

カラダ測定会

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♪

対象:どなたでも
第2会議室
10:00~12:00

一般開放

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

指導員配置あり

弓道

第6SH

15:30~18:15

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



体育馆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！

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

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

お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

有料

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】体育馆、武道館、陸上競技場、庭球場で開催種目が異なります。お間違いのないよう、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

総合体育馆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ざいますが、数に限りがございます。

※事前申込制

※参加費は有料となります



多摩市立陸上競技場・多摩東公園庭球場

多摩市立武道館

住所:多摩市諏訪4-9

電話:042-371-8421

公園駐車場(有料) 136台



【アクセス】

聖蹟桜ヶ丘駅より桜72-73バス乗車、総合体育馆入口下車

多摩センター駅より桜72-73バス乗車、東寺方下車

【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

【アクセス】

</div