

10月12日(月・祝)第14回多摩区スポーツの日

施設は9:45開館 17:30閉館

★印は事前予約制です。(空きがある場合は当日受付可能です。)

事前予約制のプログラムはWEBのみで受付いたします。

各種申込



テニス申込



申込期間

各種申込:9月20日～10月8日

テニス申込:9月20日～10月3日

開催スケジュール

お申し込みはこちら→

場 所	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	
大体育室A	卓球開放(15台) 10:00-12:30 対象:小学生以上			卓球開放(24台) 13:00～17:00 対象:小学生以上				卓球開放 1組最大2時間まで 【持ち物】室内履き・ラケット(お持ちの方のみ) ・ラケット無料レンタル可(個数制限あり) ピックルボール体験①② 【持ち物】室内履き・パドル(お持ちの方のみ) ・パドル無料レンタル可(個数制限あり)
大体育室B	★ピックルボール 体験① 10:00-10:50 定員:32名 対象:小学生以上	★ピックルボール 体験② 11:00-11:50 定員:32名 対象:小学生以上						
小体育室		★ヨガ 10:30-11:45 定員:45名 対象:中学生以上 阿久津 幸子		★おなかすっきり60 12:15-13:15 定員:45名 対象:中学生以上 阿久津 幸子		★ボディコンバット 14:00-15:00 定員:30名 対象:中学生以上 下田 伸二	★床バレエ 15:30-16:30 定員:30名 対象:中学生以上 深城 由美子	【持ち物】 ヨガ・・・ストレッチマット(大判お代用可) おなかすっきり60・・・ストレッチマット(大判お代用可)・室内履き ボディコンバット・・・室内履き 床バレエ・・・なし ※途中入退場不可
武道室1	ポッチャ体験 10:00-11:30 定員:30名程度 対象:小学生以上							ポッチャ体験 ・途中入退場可
ランニング コース					★楽しくウォーク 14:00-14:45 定員:20名 深城 由美子			楽しくウォーク ※年齢制限なし 【持ち物】室内履き
テニスA	★テニス 大人体験 10:00-11:00 定員:16名 対象:高校生以上		★テニス 子ども体験 11:15-12:15 定員:16名 対象:小中学生		★テニス 親子体験 12:30-13:45 定員:8組 対象:小学生の お子様と保護者		★テニスコート開放 定員:1組 14:30-16:30	テニス体験 【持ち物】運動靴・ラケット(お持ちの方のみ) ・ラケット無料レンタル可(個数制限あり) テニスコート開放 ※ラケットの貸し出しはございません。
テニスB							★テニスコート開放 定員:1組 14:30-16:30	
野球場	野球場開放 10:00～17:00 対象:小学生以上							※軟式ボールのみご利用できます。 ※キャッチボールのみご利用できます。 ※バットを持ち込むことは出来ません。
プール	プールの一般開放 10:00～16:45 (最終入場16:15) 対象:オムツが取れている3歳以上							・水深100cm/受付開始:9時45分/遊泳終了:16時45分 ・1回/更衣時間含め2時間30分以内 ・小学2年生以下は16歳以上の保護者の同伴必須 ・保護者1名につき小学2年生以下のお子様2名まで
トレーニング室	トレーニング室一般開放 10:00～17:00 対象:中学生以上							・受付開始:9時45分/利用終了:17時 1回/2時間まで ・定員:30名(定員に達したら待機場所にてお待ち頂きます。) 【持ち物】室内履き ※外で使用した靴・ジーンズ・スカート不可

タオル・水分補給用飲み物をお持ちいただき、動きやすい服装でお越しください！