

スポーツフェスティバル2024

妙正寺体育館

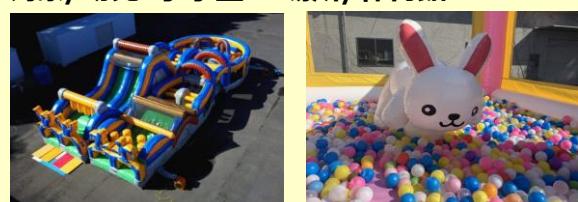
上井草スポーツセンター

ふわふわ遊具が盛りだくさん！

ふわふわアスレチック

「忍者ジャンプ/ボールプール」

時間/10:00~17:00
対象/幼児・小学生 場所/体育館



テニスコート無料開放

A面… 教室終了後 無料開放
B面… 終日 無料開放 (要予約 1時間ごと)

いろいろな自転車で遊ぼう！

おもしろ自転車

時間/10:00~17:00
対象/幼児・小学生 場所/体育館



レッスン体験

①逆上がり教室 (幼児) 13:15~13:40 (定員) 20名
②逆上がり教室 (小学生) 13:50~14:15 (定員) 20名
③昭和歌謡エアロ 14:30~15:20 (定員) 40名
④アタックシェイプ 15:40~16:40 (定員) 40名

場所/小体育室

想像力を膨らませて好きな形を作ってみよう！

チョコペタス図工室

時間/①10:00~11:00
②11:15~12:15
③13:30~14:30
④14:45~15:45

対象/幼児・小学生
場所/1F 通路



体力測定会

時間/10:00~12:00
対象/どなたでも (一部年齢制限あり)
場所/小体育室

お子さまとのコミュニケーションに是非！！

親子テニス教室

時間/① 9:10~10:10
②10:20~11:20
対象/①未就学児とその保護者
②小学生とその保護者
場所/テニスコート A面



テニス教室

時間/①11:30~12:40
②13:35~14:45
対象/①初中級 16歳以上
②中上級 16歳以上
場所/テニスコート A面



水の中を自由に動き回れます！

水中スクーター体験

時間/①11:00~12:30 先着60名様
②14:30~15:50 先着50名様
対象/4歳以上
(小学3年生以下のお子様は要保護者同伴)
場所/温水プール



水の上を走っているような感覚を味わえます

ぐるぐるロール

時間/①9:30~10:30
②16:00~16:55
対象/4歳以上
(小学3年生以下のお子様は要保護者同伴)
場所/温水プール



指導担当はワセダクラブ！

千アリーディング体験

時間/①13:30~14:30 ②14:45~15:45
対象/①4歳~小3年生・②小学生~中学生
場所/小体育室



温水プールでいろんなイベントやっています！！

- みんなdeアクアビクス
- プールdeパズル
- 上井草タイムトライアル25

時間/① 10:35~10:50 先着15組 (1組3名様)
② 13:50~14:20 当日参加 先着40名
③ 17:10~17:55 当日参加 先着30名

指導担当はFC東京普及部コーチ！

FC東京サッカー体験

時間/① 13:30~14:20 親子サッカー
② 14:30~15:30 小学1~3年生
③ 15:40~16:40 小学4~6年生
場所/3F 小運動場



トレーニングルーム/プールが無料で使える

個人利用無料開放

おひとり様 1時間半まで (着替えを含む)
※利用ルールは杉並区一般使用のルールに準じます

初心者OK！指導員のもとで安全に体験できます！

弓道体験

時間/13:00~16:00 対象/小学4年生以上
場所/弓道場 ※靴下を必ず持参



チャリティバザー

時間/10:00~15:00
場所/2F ふらっと広場



10月14日(月・祝)
参加費無料

TAC杉並区 上井草スポーツセンター
TEL.03-3390-5707
〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号
(利用時間) 月~土曜日 9:00~22:30
日曜・祝日 9:00~21:00
※社会情勢により開館時間が変更になる場合があります。
(休館日) 毎月第3木曜日・年末年始
※第3木曜日が休日の場合、翌日金曜日が休館日となります。
※他に施設保守等で臨時休館する場合もあります。



TAC杉並区 妙正寺体育館
TEL.03-3399-4224
〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号
(利用時間) 月~土曜日 9:00~21:00
日曜・祝日 ※テニスコート 9:00~17:00
※社会情勢により開館時間が変更になる場合があります。
(休館日) 毎月第2木曜日・年末年始
※第2木曜日が休日の場合、翌日金曜日が休館日となります。
※他に施設保守等で臨時休館する場合もあります。

