

令和7年度

スポーツの日 記念事業

～来てみて体育館へ楽しいこといっぱい～

スポーツの日記念事業として今年も体育館の無料開放をいたします。東京2020大会 オリンピック・パラリンピックレガシー、東京2025大会 デフリンピック機運醸成としてこの機会に、**スポーツ、レクリエーションを始めてみませんか。**

10月13日 9:00 ↓ 16:50
(プール開放含む)

※詳細は裏面をご覧ください。※イベント内容を変更・中止する場合があります。

総合体育館 会場 戸越体育館

● 総合体育館

品川区東五反田2-11-2

TEL. 03-3449-4400

FAX. 03-3449-4401



- JR山手線、りんかい線「大崎駅」より徒歩8分
- JR山手線、都営浅草線、東急池上線「五反田駅」より徒歩8分

● 戸越体育館

品川区豊町2-1-17

TEL. 03-3781-6600

FAX. 03-3781-6699



- 東急大井町線「戸越公園駅」より徒歩7分

主催／公益財団法人 品川区スポーツ協会

HPはこちら▶



● 問い合わせ先：(公財) 品川区スポーツ協会

TEL.03-3449-4400

総合体育館

★は、上履きが必要です。

午前		午後	
競技場1	オリンピック荒木絵里香に学ぶ バレーボール教室★ (小学生の部、中学生の部、一般の部) 10:00~11:30 事前申込制 各15名(抽選)	バウンドテニス★ 13:00~15:00	デフバスケットボール体験教室★ 小中学生の部13:00~14:20 一般の部14:30~15:50 事前申込制 各20名(抽選)
競技場2	民踊★ 10:00~12:00	社交ダンス★ 13:30~15:30	
卓球レク室	空手道 10:00~12:00	なぎなた 13:30~15:30	
剣道場	ファミリーフィットネス 10:00~12:00	少林寺拳法 13:30~15:30	
柔道場	骨盤調整&やさしいヨガ 9:10~10:10 事前予約制 先着20名	昭和ミュージックで エアロピクス&体幹トレーニング 13:30~15:30 当日、会場受付 先着20名	
トレーニング室	手話ダンスレッスン(小学生以上)★ 10:20~11:20 事前予約制 先着20名		
	ボディバランス(姿勢調整) 11:30~12:30 事前予約制 先着20名		
会議室 B1階 エントランス	体力測定(握力、長座体前屈、反復横跳び、上体起こし、立ち幅跳び(64歳まで)、開眼片足立ち(65歳以上)) 10:00~12:30 13:00~15:30		
プール	一般開放(無料) 9:30~12:50	一般開放(無料) 13:30~16:50	

※バレーボール教室、デフバスケットボール体験教室は事前申込制(9/29締切)。詳細は(公財)品川区スポーツ協会のHPをご覧ください。 ※トレーニング室(午前の部)は、各プログラム20名の事前予約制です。10月1日(水)午前10時から電話にて受付開始します。☎03-3449-4400 ※トレーニング室(午後の部)は、先着20名の当日受付(13:00~)です。

戸越体育館

★は、上履きが必要です。

午前		午後	
競技場	ソフトバレーボール★ 9:30~12:00	●バスケットボール★ ●ミニバス(小学生)★ 13:30~16:00	
	卓球★ 9:30~12:00		
卓球レク室	親子(孫)で遊ぼう(4歳以上の未就学児)★ 10:00~11:30	ストレッチ&ヨガ(先着25名) 13:30~15:00	
武道場	剣道(小・中学生) 9:30~10:30	太極拳とストレッチ(初心者)★ 13:30~15:30	
	剣道(一般) 10:40~11:40		