

大宮前体育館

スポーツフェスティバル

2026.10.12 (月・祝日)



すべてのイベント
参加無料

☎ 03-3334-4618 休館日 毎月第3火曜日 お気軽にお問い合わせください

営業時間 9:00-21:00 (ご利用は 20:50 まで)

杉並区大宮前体育館

スポーツフェスティバルの日は、無料でご利用いただけます

9:00~20:50

トレーニング室：対象 15 歳以上 (中学生除く)



プール：対象：おむつが取れた子ども～

※小学校 3 年生以下のお子様は保護者同伴 (保護者 1 名につき 3 名まで)

※保護者のない単体での利用は中学生 18:30 まで小学生 4 年生以上 17:00 まで

※混雑時はお待ちいただく場合がございます。予めご了承ください。

Pick Up プログラム



モルック

超人気お笑い芸人が日本代表にもなっている人気スポーツであり、ルールも簡単で気軽にできるスポーツです。



ユニカール

カーペットの上でカーリングを行います。誰もが手軽に楽しめるスポーツです。



パドルテニス

テニスの縮小版ともいえるスポーツです。ルールはテニスと同じです。

大宮前体育館 スポーツフェスティバル

TIMETABLE

2026年 10/12(月・祝)

9:00	大体育室	プール	小体育室	武道場	9:00
9:30					9:30
10:00	10:00～12:00 モルック 	10:00～10:40 親子水泳 ※対象:おむつが取れた子どもと保護者1名 ※担当:福山・深澤 定員:6組 ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順)	9:30～10:30 ボディバンプ体験会  ※対象:16歳以上 担当:高橋 ※定員:28名 ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順)		10:00
10:30	協力:クラブ123荻産 				10:30
11:00	※対象:小学生以上 ※定員:100名 ※事前申込無し(当日先着順)		10:45～11:45 ボディバランス体験会  ※対象:16歳以上 担当:MAKITA ※定員:28名 ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順)	11:00～12:00 美活&ストレッチボール体験会 ※対象:16歳以上 担当:高橋 ※定員:30名 ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順)	11:00
11:30					11:30
12:00			12:00～13:00 やさしいベリーダンス体験会 ※対象:16歳以上 担当:MAKITA ※定員:28名 ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順)		12:00
12:30					12:30
13:00	13:00～14:00 ユニカール体験 	13:00～13:30 25mタイム測定 ※対象:25m完泳できる方※定員:9名 ※担当:山口・福山 ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順)			13:00
13:30	※小学生以上と保護者2名まで ※定員:20組 ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順)		13:30～14:30 バレエバーエクササイズ体験会 ※対象:16歳以上 担当:MAYUKO ※定員:28名 ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順) ※バレエシューズまたは靴下	13:30～14:30 動けるからだをつくるヨガ体験会 ※対象:16歳以上 担当:今田 ※定員:30名 ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順)	13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	15:00～16:00 らくらくイス筋トレ体験 	15:00～15:45 ユニバーサル プール体験会 ※対象:16歳以上 ※定員:6名 担当:春日・福山 ※参加希望の方は施設にご連絡ください ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順)	15:00～16:00 ボディコンバット体験会  ※対象:16歳以上 担当:山岸 ※定員:28名 ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順)	15:00～16:15 レスリング体験教室 ※対象:中学生以下 ※担当:鈴木 ※定員:12名 ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順)	15:00
15:30	※対象:16歳以上 担当:高橋 ※定員:30名 ※事前申込:電話・窓口で予約中(先着順)				15:30
16:00					16:00
16:30	16:30～18:30 親子バドミントン体験会				16:30
17:00	協力:杉並区バドミントン協会 				17:00
17:30					17:30
18:00	※対象:小学生以上 ※定員:40名 ※事前申込なし(当日先着順)				18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00

スポーツの日(スポーツフェスティバル)当日の
プログラムは、すべて無料で参加いただけます。

PUKUPUKUさん
パン販売あります！
1階にて
9:30～売切次第終了！！

ユニバーサル
音楽会
多目的室
13:30～14:30

 マークのあるプログラム参加の際は、室内シューズを忘れずにお持ちください

全プログラム開始5分前に開催場所に集合してください