

10月8日 SUN

体カテスト

【場 所】小体育室
【時 間】16:00~18:00
(17:15受付終了)

【種 目】

- ・20mシャトルラン・立ち幅跳び・上体起こし・長座体前屈
- ※すべての種目に参加する必要はありません。
- ・反復横跳び・握力・急歩

無料開放10.9 MON タイムスケジュール



8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00

※持ち物:動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオルを忘れずに!

トレジム

無料開放 【時間】2時間まで 【対象】15歳以上の方 ※中学生不可

卓球場

無料開放 【時間】30分間まで 【対象】どなたでも

キッズルーム

10:00-13:00
無料開放

14:00-17:00
無料開放

※対象は未就学児
※50分交代

イベントホール

グリーンパーク 楽しくからだを動かそう!お楽しみに♪

プール

【時間】2時間まで 【対象】おむつのとれた2歳6か月以上の方

※小学3年生以下は、保護者の同伴が必要です。
※持ち物:水着・水泳キャップ・バスタオルを忘れずに!


注目の 避難訓練・公開救助訓練
デモンストレーション
12:20~12:50
※デモンストレーション中は、
水中には入れません。
荒川総合スポーツセンターの
スタッフによる、救助訓練を
ご覧ください。
溺者発見から救助するまでの
流れを行います。普段ご利用
いただいている皆さまへより
安全と安心を感じていただけ
ると幸いです。ぜひご覧くだ
さい。

CHECK!
14:00 ~ 16:20

大プール1・2コース
スードルや浮島など、普段使えないものを自由に
使ってOKです!

小プール※水深50センチ
小プールがボールプールに変身するよ♪

プールサイド
スーパーボールすくいもやってるよ!
お土産もあるよ!



【注意事項】
20時以降のトレーニングルーム・プール・卓球場は営業
していません。

荒川総合スポーツセンター
〒03-3802-3901
Mail: info@arakawa-sposen.com/
荒川総合スポーツセンター 指定管理者 TM共同事業体



荒川 スポセン祭り

体カテスト

無料開放+α

10.8 SUN

スポーツの日

10.9 MON

16:00~18:00

8:00~20:00

