

## 荒川スポセン 【スポーツの日】

10/12.13

## 12 6

時】10月12日(日) 

10:00~12:00(11:15受付終了)

1 階小体育室 【揚 所】

室内用運動靴・動きやすい服装 【持ち物】

目】握力・上体起こし・ 長座体前屈・反復横跳び・急歩・立ち幅跳び 20mシャトルラン

※すべての種目に参加する必要はありません。

親子で挑戦!

時】10月12日(日)8:00~12:00 

【場 所】1階イベントホール・小体育室

【持ち物】室内用運動靴・動きやすい服装

【対 象】どなたでも!

容】スポセンならではの競技をご用意しております。 ぜひ親子でチャレンジしてください!

親子で挑戦!

## チャレンジスーパースポーツ

ボックスジャンプ チャレンジ縄跳び 逆上がりチャレンジ アクアロールタイムトライアル バトルロープ パンチミット

【無料開放+プールイベント】タイムテーブル

※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。 8:00

※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!

Check!

受付方法 【トレジム・プール】

①総合受付で利用種目の チケットをもらう。

②チケットのアンケートを

記入後、各室のスタッフへ

【卓球・キッズルーム】 直接、開催場所へ。

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

トレーニングルームが初心者の方に、マシンの使い方や不安などを解消できるファーストオリエンテーションを開催しております!トレーニングルーム受付へお声がけください♪30分程度です。

卓球場

キッズル・

※各開放時間の1時間前から 申込み開始

無料開放

10:00-13:00 無料開放

【時間】30分間まで

14:00-17:00 無料開放

【対象】どなたでも

グリーンパーク 来てからのお楽しみ♪

※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!

※イベントのみの参加・見学の方も水着・水泳キャップが必須です!

事前

着衣泳体験

14:30~15:20

【場 所】小プール(水深90cm)

【対 象】①年長~小学校3年生の親子 ②小学校4年生以上のお子さま

【人 数】①6組 ②6名

【内 容】服を着たまま水に落ちてしまった時の対処法。 【持ち物】水着・キャップ・洗濯済の長袖・長ズボン

Web申込み (先着順)

10/5(日)8:30~10/12(日)12:00 (空きがある場合は、当日受付実施いたします。) ※お電話でのお申込み、ご予約はできません。

申し込みはこちら→



浮き身体験

無料開放 8:00~20:00 【時間】2時間まで

14:30~15:20

【場 所】小プール(水深90cm) 【対 象】2歳6ヶ月以上 (オムツの外れている方)

【内 容】自分や、お友達がもしも水に 落ちたら、どうする??? 実際に身近にある物で浮いてみよう!

ボールプール / シークレットブース

15:30~17:20 【場 所】小プール(水深50cm)

どんな物で身体は浮かぶかな?

【内 容】小プールにたくさんのボールを浮かべるよ♪いっぱい遊ぼう! シークレットブースは当日のお楽しみ!



合言葉は

『浮いて待て!』/



**20:00** 

## ★公開救助訓練デモンストレーション

【対象】おむつのとれた2歳6か月以上の方

12:20~12:50

★災害を想定した避難訓練です。遊泳中

の避難方法など、ぜひ体験してください。 ★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。普段ご利用 いただいている皆さまへより安全に 安心して いただけると思います。ぜひご覧ください。

※デモンストレーション中は水中には入れま せん。プールサイドでご覧ください。







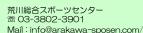














荒川スポーツマネジメント共同事業体