



荒川スポセン【スポーツの日】

10/12.13

12 日 (日)

体力
テスト

- 【日 時】10月12日 (日)
10:00~12:00 (11:15受付終了)
- 【場 所】1階小体育室
- 【持ち物】室内用運動靴・動きやすい服装
- 【種 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！

- 【日 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！
- 【内 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

13 日 (月・祝)

【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。

※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、各室のスタッフへ提出。

【卓球・キッズルーム】

直接、開催場所へ。

8:00

20:00

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

無料開放 【時間】30分間まで 【対象】どなたでも

キッズルーム

※50分交代

※対象は未就学児
※各開放時間の1時間前から
申込み開始

10:00-13:00

無料開放

14:00-17:00

無料開放

イベントホール

グリーンパーク 来てからのお楽しみ♪

プール

無料開放 8:00~20:00 【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！

※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

【申込方法】

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。



随時
参加

浮き身体験

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！

どんな物で身体は浮かぶかな？

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)

【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!!』



★避難訓練

★公開救助訓練デモンストレーション

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。プールサイドをご覧ください。



申し込みはこちら→



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

荒川スポーツマネジメント共同事業体