

稲城市総合体育館

参加費
無料

大型スポーツイベント

2025.06.28

みんなで彩る稲城のまち共同事業体

スポーツ教室無料体験会 ※事前予約制・中学生以上

場所：レクリエーションルーム 定員：30名

持ち物：運動できる服装、
室内用シューズ、水筒

・ピラティス45
-姿勢改善&体幹強化！-

時間：9:15-10:00

・かんたんエアロ45 時間：10:15-11:00
-楽しく運動習慣！-

・誰でも出来るストリートダンス
時間：11:30-12:30

・歌う、ボイスエクササイズ教室
時間：15:30-16:30

・ボーカルテクニック教室 時間：16:50-17:50

場所：中庭またはミーティングルーム1 定員：20名

・全身スッキリ！ボディコンディショニング 時間：14:00-14:45

・ヨガ教室(中庭deヨガ) 時間：15:00-15:45

スポーツ教室体験会の
お申し込みはこちらから



お申し込み期間
5/1-6/24

跳んで！握って！コンペティション

場所：トレーニングルーム ※トレーニングルーム利用者対象

利用料：370円(税込) 時間：15:30-16:30 定員：30名

垂直跳びと左右の握力の合算値をトレジムスタッフに提出したら何かいい事が起きるかも？

東京ヴェルディクラブ

フットサル教室

場所：メインアリーナ
持ち物：運動できる服装、
室内用シューズ、水筒

※事前予約制・年齢制限あり

小学校低学年の部(1～2年生) 定員：30名 時間：11:00-12:30

小学校高学年の部(3～6年生) 定員：30名 時間：13:30-15:00

※詳細は稲城市総合体育館HPよりご確認ください。

<https://inagisoutai.jp>

フットサル教室の
お申し込みはこちらから



お申し込み期間
5/1-6/24

東京ヴェルディクラブ 競技スポーツ体験

セパタクロー体験 時間：10:00-12:00

3×3バスケットボール体験 時間：13:00-15:00

フットサル エキシビジョンマッチ 場所：メインアリーナ
※自由観戦

開始時間：15時スタート予定

ヴェルディフットサル VS (未定)

※自由体験・親子参加可
場所：ウェルネスアリーナ
持ち物：室内用シューズ