

令和7年度 10月13日（月・祝）稲城市みんなで彩るスポーツフェスティバル

イベント名	開催時間	内容	定員	持ち物	対象	開催場所
バドミントン競技体験 （専門指導員あり）	10:00～13:00 ※参加者多数の場合時間制限あり	バドミントン専門講師から指導を受けることができますので、バドミントン未経験の方、経験者でプランクのある方でも大歓迎です	-	・動きやすい服装 ・室内シューズ ・タオル ・水分補給ができる物 ※競技道具はご自身で用意していただくか、こちらで用意している無料貸出しの道具をご利用ください。	小学生以上	総合体育館 メインアリーナ
フリーバウンド競技体験 （専門指導員あり）	10:00～13:00 ※参加者多数の場合時間制限あり	フリーバウンド専門講師から指導を受けることができますので、フリーバウンド未経験の方、経験者でプランクのある方でも大歓迎です	-			
★シャトルランイベント	①14:15～14:35（第1部） ②14:40～15:00（第2部） ③15:00～15:30（エリート部） ※各部集合は14:00	※別途詳細あり①	各部 30人			
★ピックルボール 個人開放（4面）	①18:40～20:00 ②20:00～21:20	ピックルボール 個人開放 （1枠1時間20分）	-			
★バドミントン 個人開放（4面）	①18:40～20:00 ②20:00～21:20	バドミントン 個人開放 （1枠1時間20分）	-			
★卓球 個人開放（10台）	①18:40～20:00 ②20:00～21:20	卓球 個人開放 （1枠1時間20分）	-			
ピックルボールお試し会	10:00～13:00	※別途詳細あり②	-			
DIOREXバスケットボール体験会 in INAGI	14:00～17:00	※別途詳細あり③	-			総合体育館 ウェルネスアリーナ
バスケットボール 個人開放（2面）	18:40～21:20	バスケットボール 個人開放 （A面：中学生以上 B面：小学生以下）	◆			
★ピラティス45	9:15～10:00	お腹や背中の中層部にあるインナーマッスルを鍛え、全身の筋バランスを整えます	30人	・動きやすい服装 ・室内シューズ ・タオル ・水分補給ができる物 ※「中庭ZUMBA60」参加の方、晴れの場合は屋外シューズが必要になります	16歳以上	総合体育館 レクリエーションルーム ※「中庭ZUMBA60」 晴れ → 中庭 雨天 → レク
★動ける体作り体操45	10:15～11:00	有酸素と筋トレを取り入れ体を大きく動かし可動範囲を広げていくシンプルなクラスです	30人			
★中庭ZUMBA60	11:30～12：30	ラテン系音楽とダンスを融合させて創作されたダンス フィットネスエクササイズ！	30人			
★歌うボイスエクササイズ60	13:00～14:00	楽しく歌をうたいながら、健康的な体作りを目標とするレッスンです	20人			
★ボーカルテクニック60	14:15～15:15	プロの歌手が使っている表現方法を分析し、テクニックを習得していく教室です	20人			
★Group Fight45	16:00～16:45	総合格闘技の動きをエネルギッシュな音楽に乗せて楽しむ有酸素プログラムです	30人			
★Group Groove45	17:00～17:45	クラブ・アーバン・ラテンダンスなど様々なダンス要素を取り入れたダンスエクササイズです	30人			
★夜ヨガ60	19:00～20:00	呼吸と瞑想を基本とし、様々なポーズをとることで、コリをほぐし柔軟性の向上に効果的です	30人			
ちびっこ遊技場	9:00～17:00	今年の4月にリニューアルしたちびっこプレイルーム。保護者同伴でないと利用はできません	-	なし	4歳以上 小学3年以下	総合体育館 ちびっこプレイルーム
モルック体験	13:00～17:00	モルックという木の棒を投げてピンを倒し得点を競うルールで年齢・性別関係なく楽しめます	-	・動きやすい服装 ・室内シューズ ・タオル ・水分補給ができる物	小学生以上	総合体育館 柔道場
フライングディスク ストラックアウト	13:00～17:00	一般的に「フリスビー」の名称で親しまれているフライングディスクを使ったストラックアウトになります	-			総合体育館 剣道場
弓道体験会	9:00～15:00	弓道専門講師から指導を受けることができるので、弓道未経験の方でも大歓迎です	-			総合体育館 弓道場
弓道個人開放	15:00～21:20	弓道 個人開放 （1時間）	-		高校生以上	
トレーニングルーム 無料開放	9:00～21:15	トレーニングルームを 無料ご利用いただけます	-		中学生以上	総合体育館 トレーニングルーム
ボルダリング個人開放	10:00～21:00 ※最終受付20:00	ボルダリング 個人開放（1時間） ※利用には安全講習修了証が必要です	-			総合体育館 エントランスホール
緑日アトラクション	10:00～17:00	3つのアトラクションにチャレンジ！ 獲得点数によって景品がもらえるかも？	-	なし		
リアル体験ゲーム 総合体育館の謎を解け！	10:00～17:00	指令書を頼りに総合体育館内に隠された謎を解き明かせ！初級編、上級編の2パターンあり。謎を解いて景品をゲットしよう!!	-		小学生以上	
★50m/100m計測会	10:00～12:00	※別途詳細あり④	100人	・動きやすい服装 ・屋外シューズ ・タオル ・水分補給ができる物		総合グラウンド （雨天中止）
★グラウンド・ゴルフ体験会	14:00～16:00	専用のクラブ・ボール・ホールポスト・スタートマットを使用して行うため、年齢・性別関係なく楽しめます	20人			
★親子野球教室	10:00～11:45	※別途詳細あり⑤	-	・動きやすい服装 ・屋外シューズ ・タオル ・水分補給ができる物 ※クラブは任意 ※バットは不要	年中～ 小学2年生	中央公園野球場 （雨天中止）
★野球記録会	12:00～15:00	※別途詳細あり⑥	-		年中以上	

【注目イベント一覧】

<詳細①> ●シャトルランイベント ①14:15～14:35（第1部） ②14:40～15:00（第2部） ③15:00～15:30（エリートの部） ※自己ベスト90回以上の方 ★表彰式(全体男子1-3位、女子1-3位) 15:45-16:00 ※第1部、第2部、エリートの部 どのクラスに申し込んでも集合は14:00でお願いします。ご予約の際はご自身の参加したいクラス（第1部、第2部、エリートの部）にお申込みください。 【協力：レオニダスランニングクラブ】	<詳細②> ●ピククルボールお試し会 <u>ピククルボールとは？</u> アメリカで生まれたラケットスポーツで、テニス・卓球・バドミントンを組み合わせた要素があり、誰もが簡単にラリーができてアメリカでは約4,830万人以上がプレーする今注目のスポーツです。日本でもじわじわ広がりを見せており、今最も始めやすいラケットスポーツとして注目されています！ 当日は1人(1組)5分程度のピククルボールのお試し会を行います。お試し後は自分たちだけでラリーを楽しむこともできます。この機会に是非一度ご体験ください。
<詳細③> ●DIOREXバスケットボール体験会 in INAGI <u>DIOREXとは？</u> 「子供たちが憧れるヒーロー」をテーマに東京都多摩地区（日野市/稲城市）をホームタウンとして活動している3人制バスケットボールのプロチームです。 当日は3人制バスケットボールの現役プロチームによる体験会を行います。シュートやドリブルなどの体験がメインとなり、バスケットが初めての方でも気軽に参加いただける内容となっています。 ※対象：小学1年～6年生 【協力：DIOREX東京】	<詳細④> ●50m/100m計測会 ・走り方教室 10:00～10:30 ・50m/100m走測定会 10:30～12:00（最大） 当日の集合は9:45～となります。参加者全員、走り方教室に参加していただき、その後測定会となります。 ※終わり次第自由解散となります。 ※記録一覧を発行【公式LINEより】 ※雨天の場合は中止。中止の際は 当日8:00に弊社HPお知らせ欄にて告知致します。 【協力：レオニダスランニングクラブ】
<詳細⑤> ●親子野球教室 ・10:00～11:45 ※9:30～受付開始 親子でボール遊び、ティーゲームを楽しむ ジャイアンツアカデミーコーチが指導！ ※対象：年中～年長とその保護者 40組80名 小学1～2年生とその保護者 40組80名 ※雨天の場合は中止。中止の際は 当日8:00に弊社HPお知らせ欄にて告知致します。 【協力：読売巨人軍ジャイアンツアカデミー】	<詳細⑥> ●野球記録会 ・12:00～15:00 ①遠投コーナー ボールを投げた距離を測ります ②ベースランニング ベース1週を測ります ③ストラックアウト 9枚の的を射貫きます ④スピードガン 自分の球速を測定します ※どなたでも参加できますのでお気軽にお申しください。 ※雨天の場合は中止。中止の際は 当日8:00に弊社HPお知らせ欄にて告知致します。 【協力：読売巨人軍ジャイアンツアカデミー】

■申込詳細■

イベント名に★が付いているイベントは事前予約が必要となります。
弊社HP（<https://inagisoutai.jp/>）または右記二次元コードからご予約ください。
イベント名に★がついていないイベントについては予約の必要はございません。
定員に◆が付いているイベントについては当日申込が必要となります。
※当日申込は先着順です。イベント開始 1 時間前より承ります。



【申込期間】 9月16日(金)～10月11日(土)

※全イベントお一人様2枠までの予約にご協力ください。

【申込方法】 WEB予約のみ（先着順となりますのでお早めに申込ください。）

※申込完了後、返信メールが届きます。その返信メールはイベント当日まで大切に保存してください。

【参加資格】 市内・市外問わず対象年齢に準じたイベントにご参加いただけます。

【問合せ先】 電話：042-331-7151（野村不動産いなぎアリーナ）

■主催 稲城市指定管理者■

みんなで彩る稲城のまち共同事業体 <代表企業：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社>