

令和8年度 10月12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	対象	持ち物	開催場所		
★ビックルボール 個人開放（4面）	①15:00～15:50 ②16:00～16:50 ③17:00～17:50 ④18:00～18:50 ⑤19:00～19:50 ⑥20:00～20:50	ビックルボール 個人開放 （1枠50分）	各回 定員 あり	小学生以上	・動きやすい服装 ・室内シューズ ・タオル ・水分補給できる物 ※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。	総合体育館 メインアリーナ		
★バドミントン 個人開放（4面）		バドミントン 個人開放 （1枠50分）						
★卓球 個人開放（10台）		卓球 個人開放 （1枠50分）						
★ビックルボール競技体験会①	10:00～11:15	各回とも同じ内容 初めて～慣れていない方を対象とした 入門クラスとなります	各回 24人	16歳以上		総合体育館 ウェルネスアリーナ		
★ビックルボール競技体験会②	11:30～12:45							
ミニテニス競技体験会	10:00～13:00	各競技体験 時間内であればいつでも大丈夫！ 初心者～久しぶりの方など大歓迎	-	小学生以上			総合体育館 レクリエーションルーム	
卓球体験会								
剣道体験会								
★バスケットボール 個人開放（2面）	①15:40～18:30 ②18:40～21:20	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）	各回 30人	16歳以上				総合体育館 レクリエーションルーム
★ピラティス45	10:00～10:45	姿勢改善＆体幹強化！リラックスしながら、 心身を整え、快適な毎日を目指しましょう！	各回 30人					
★動ける身体作り体操45	11:00～11:45	リズム体操で体温アップ！スクワットで下半身の 筋力アップ！ランジやプランクで全身を強化！						
★ベーシックエアロ	13:00～13:50	基本のステップを練習し、慣れてきたら簡単な ステップでコリオを組んで展開していきます						
★エンジョイエアロ	14:00～14:50	少し難しいステップを取り入れ、曲に合わせた 動きを楽しんでいく教室となります						
★歌う、ボイスエクササイズ	15:10～16:10	声を出すことで体幹を鍛え、楽しく歌をうたいながら 健康的な体を作ること目標とするレッスンです						
★ボーカルテクニック	16:20～17:20	プロの歌手が使っている表現方法を分析し、少しづつ テクニックを習得し歌唱力アップを目指す教室です						
ちびっこ遊技場	9:00～17:00	いつものちびっこプレイルームよりも 楽しい遊び道具があるかも・・・	-	4歳以上 小学3年以下	なし			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	モルックのフリー利用	-	小学生以上	・動きやすい服装 ・室内シューズ ・タオル ・水分補給できる物			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	フライングディスクを使ったストラックアウト	-					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	-			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		総合体育館 トレーニングルーム		
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 無料で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	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	-	小学生以上	なし	総合体育館 エントランスホール		
チャレンジ！縁日	10:00～17:00	縁日3種 ピンボール、10秒チャレンジ、巨万的当	-					
リアル体験ゲーム ～総合体育館の謎を解け～	10:00～17:00	館内全域を使った謎解きリアル体験ゲーム	-					
★50m／100m測定会	10:00～12:00	10:00～10:30 かけっこ教室 10:30～12:00 記録会	各回 100人		・動きやすい服装 ・屋外シューズ ・タオル ・水分補給できる物	総合グラウンド （雨天中止）		
★マラソン大会対策！長距離講座	①13:00～14:00 ②14:00～15:00	①小学1～4年生対象 ②小学5年生以上対象	各回 100人					
★グラウンド・ゴルフ体験会	15:00～17:00	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	20人					
★親子野球教室	10:00～11:45	読売巨人軍ジャイアンツアカデミーコーチが 子ども達に野球の楽しさを経験してもらうため、 投げる、守る、打つの野球の基本を、 ゲーム感覚で楽しく指導します。	-	年中～ 小学2年生	・水分補給できる物 ※グラブは任意 ※バットは不要	中央公園野球場 （雨天中止）		
★野球記録会	12:00～15:00		-	年中以上				

【注目イベント一覧】

<詳細①> ●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②> ●マラソン大会対策！長距離講座 ①小学1～4年生対象 13:00～14:00 ②小学5年生以上対象 14:00～15:00 当日の集合は開始時間の15分前からとなります。走り方教室に参加していただき、その後メニュー作成となります。 ※終わり次第自由解散となります。 ※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③> ●ピックルボール競技体験会 <u>ピックルボールとは？</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。 現在、総合体育館にて開催されているスポーツ教室を体験できます。ラケット競技が初めての方でも安心してご参加いただけます。	<詳細④> ●チャレンジ！縁日 ・ピンボールアクション ・10秒チャレンジ ・巨大当 各種目成功した方にはご褒美あり！大人の方も挑戦してください。 ●リアル体験ゲーム！～総合体育館の謎を解け～ ・舞台は体育館全域。指令書のヒントを頼りに体育館の「謎」を解き明かそう。親子での挑戦待ってます！
<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。 【主管：稲城市軟式野球連盟】 【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週めのタイムを測ります 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。 【主管：稲城市軟式野球連盟】 【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。

【申込期間】9月17日(木)～10月10日(土)

※より多くの方にご利用いただくため、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し込んでください。）

※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 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>

