

どなたでも
参加可能！



お気軽にご参加ください！

スポーツの日 記念事業

10月12日 月/祝

「スポーツ」を心から楽しんで
いただける場を提供します。

参加費無料！

[時間] 10:00～18:00

[場所] とどろきアリーナ (サブアリーナ他)

詳細は裏面をご確認ください。



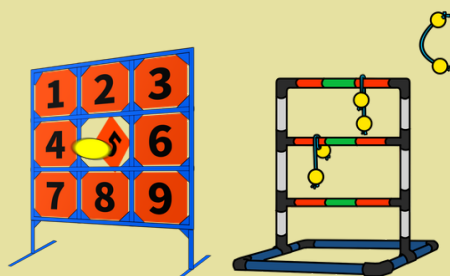
親子スポーツ



卓球開放



発表会



ニュースポーツ体験



体組成測定会



トレーニング



ボディコンバット



ピッケルボール
開放

東急ドレッセとどろきアリーナ
【指定管理者】川崎とどろきパーク株式会社
〒211-0052 神奈川県川崎市中原区等々力1-3
<https://www.kawasaki-todoroki-park.co.jp/>



↑ HPはこちら↑

お問い合わせ

044-798-5000

受付時間 9:00～20:00

★イベント概要★

【サブアリーナ(3階)】

ボディバランス（対象：中学生以上／定員：50名）

◆10:00～10:45

最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを
組み合わせ、音楽にのせて行うエクササイズです！！

持ち物：運動に適した服装・タオル・お飲み物

※裸足で行います。

ボディコンバット（対象：中学生以上／定員：50名）

◆11:00～11:45

エネルギッシュな音楽に合わせて様々な格闘技の動きを行う
エクササイズ。ストレス発散やシェイプアップに！！

持ち物：室内履き・運動に適した服装・タオル・お飲み物

親子スポーツ体験会（対象：3.4歳児と保護者）

◆10:00～12:00

親子で遊びながら運動能力を高めます。

※2022年4月2日～2024年4月1日生まれの方

持ち物：室内履き・運動に適した服装・タオル・お飲み物

発表会（※事前申込制）

◆13:00～15:00 子供～大人まで幅広い年代層がダンスやバンド等を披露します。プログラムは当日会場にてご覧ください。

ピックルボール開放（対象：どなたでも/定員6組/3コート）

◆16:00～18:00 話題のニュースポーツ「ピックルボール」を気軽に体験できます！

初心者の方も大歓迎です！！

持ち物：室内履き・運動に適した服装

卓球開放（対象：どなたでも/定員20組/10卓）

◆16:00～18:00 家族や友達と自由に卓球を楽しめます。

※混雑状況により時間制限を設ける場合がございます。

持ち物：室内履き・ラケット・ボール（ラケット・ボール貸出有※数に限りがございます）

【トレーニング室(2階)】

トレーニング室無料開放（対象：中学生以上）

◆9:00～21:30 各種トレーニングマシン、フリーウエイトゾーン、ストレッチスペース等を備え付けております。

持ち物：室内履き・運動に適した服装

【ロビー(1階)】

Inbody(体組成計)無料測定会（対象：6歳以上）

◆①10:00～11:00 ②13:00～14:00 ③16:00～17:00

先着順となりますのでご了承ください。

サブアリーナ タイムスケジュール

A面（手前）

B面（奥）

10:00～12:00
親子スポーツ体験会
ニュースポーツ体験

10:00～10:45
ボディバランス

11:00～11:45
ボディコンバット

13:00～15:00 発表会

16:00～18:00
ピックルボール開放

16:00～18:00
卓球開放

ニュースポーツ体験（対象：どなたでも）

◆10:00～12:00 協力：川崎市レクリエーション連盟

室内ペタンク・ラダーゲッター・カーリンコン等

持ち物：室内履き

ニュースポーツとは？

ニュースポーツは、子どもから高齢者まで誰もがかんたんに楽しめます。

競技志向よりもレクリエーション的に行われることが多く、適度な運動量で、日頃の運動不足解消や健康の維持・増進として多くの方々に参加されています。また、家族・地域での世代を超えたコミュニケーションづくりとしても取り入れられています。

協力：川崎市レクリエーション連盟