

! Fight !!



# 荒川スポセンカーニバル

2024  
Let's Enjoy

## 【体カテスト】10.13<sup>SUN</sup>

スポーツの日

## 10.14<sup>MON</sup> 【無料開放+α】 8:00~20:00

【日時】10月13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・  
20mシャトルラン・立ち幅跳び

※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13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!



Let's Try!

チャレンジスーパースポーツ

ステップアップ立ち幅跳び  
チャレンジ縄跳び  
スーパー反復横跳び  
チャレンジバランスボール  
バトルロープ  
パンチミット

【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!

8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 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

10:00-13:00  
無料開放

14:00-17:00  
無料開放

※対象は未就学児  
※50分交代

イベントホール

HAPPY HALLOWEEN

グリーンパーク 来てからのお楽しみ♪



プール

10/14

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!

event

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!

## プールDeアクアロール

時間: 15:30~17:00  
場所: 小プール(2・3コース)  
対象: 2歳6ヶ月以上(おむつの外れている)  
内容: 大人気アクアロールを小プールに浮かべ  
ちゃいました!

合言葉は  
『浮いて待て!』  
うま

身近にあるもので、浮き身体験

時間: 14:30~15:20  
場所: 小プール(水深70cm)  
対象: 2歳6ヶ月以上(おむつの外れている)  
内容: 自分やお友達がもし水に落ちたら、  
どうしたらいいのか?  
実際に身近にあるもので浮いてみよう!  
どんな物で身体は浮かぶかな?

### 避難訓練 公開救助訓練デモンストレーション 12:20~12:50

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。  
溺者発見から救助するまでの流れを行います。  
普段ご利用いただいている皆さまへより安全  
と安心を感じていただけたと思います。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。



ペットボトルで自分だけの船を作ってプール  
で遊ぼう!

時間: 14:30~15:20  
場所: プールサイド・小プール(水深70cm)  
対象: 2歳6ヶ月以上(おむつの外れている)  
内容: プールサイドでペットボトル船を  
作って、小プールで遊ぼう!  
持ち物: 空の四角ペットボトル(500ml)  
※ラベルを剥がして、中を洗ってもってきてね!



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 TM共同事業体

