

快汗スポーツDAY

あなたの「やってみたい」がここにある

～入場無料・参加無料～
※駐車場のみ有料です



KAIKAN SPORTS DAY

イベント協賛：明治安田

2026.10.12 (MON) 9:00-20:00

※施設利用は19:45までとなります

会場：多摩市立温水プール・アクアブルー多摩 東京都多摩市南野3-15-2 TEL: 042-338-7667

① プールイベント (50Mプール可動床エリア)

1 水辺の安全教室
時間/9:30～11:00 定員/20組 対象/未就学児～小学生の親子
9/22～3階プール事務室にて事前申込制（電話可）
水辺で安全に楽しむために、親子で楽しく知識と技術を身につけよう！

2 アクアビクス特別レッスン
時間 18:00～18:50 定員：40名 対象：高校生以上
当日17:30～プールサイドにて申込
音楽に合わせて水中運動！
プールで楽しくカラダを動かしましょう！

3 ボード体験会
時間 ①11:00～11:30
②11:30～12:00
③12:00～12:30
定員：各回 10名 対象：小学生以上
9/22～3階プール事務室にて事前申込制（電話可）
水上をボードで進む楽しさを体験！
親子で気軽にチャレンジしよう！



② 健康測定 (2階エントランス)

1 握力測定!怪力王は誰だ!
時間/9:00～17:00 対象：小学生以上
あなたの握力ほどのくらい?
力自慢のみなさん、記録に挑戦!

2 バジチェック(明治安田)
時間 12:00～14:00 対象：小学生以上
センサーに手をかざすだけ!
あなたの野菜摂取量をチェックしよう!

③ レッスン (ミニスポーツホール)

レッスン当日 開始30分前～
2階エントランスにて申込

1 初級エアロビクス
時間 9:30～10:15
対象：高校生以上 定員：35名
室内シューズをお持ちください
音楽に合わせて楽しく運動!

2 ヨガ
時間 14:30～15:30
対象：高校生以上 定員：40名
ゆったりした動きで、心とカラダをリフレッシュ!

④ パフォーマンス (総合福祉センター3階多目的フロア)

1 ココロとカラダ弾けるSHOW!
時間 10:30～14:30
ダンスや太極拳など、華やかなステージをみんなで楽しもう!
特別ゲストとして東京女子体育大学ストリートダンス部が出演!
会場を盛り上げる迫力のステージに注目!

10:30 アクアブルー多摩太極拳クラブ
11:00 アクアブルー多摩 チアダンス教室
11:30 ダンスサークル HONEY BEE
12:30 ※特別ゲスト出演
東京女子体育大学 ストリートダンス部【MEDIUM】
13:00 紅音 KPOP CLASS
13:30 アクアブルー多摩 キッズダンス教室
14:00 チアダンス教室【VICTORY】

2 キャラと一緒にハグ＆タッチ
時間 12:00～12:30

大人気のマスコットキャラクターが大集合!
写真のキャラクター以外にも、
たくさんの仲間が遊びに来るよ!誰に会えるかお楽しみに!

