

# タイムテーブル 2023 スポーツフェスティバル in エイフク 10/9 (月・祝)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
ビーチコート		ビーチバレーボール 9:00～11:30		子どもタイム ビーチであそぼう♪ 11:30～13:00		ビーチテニス 13:00～15:00		子どもタイム ビーチであそぼう♪ 15:00～16:00	ビーチサッカー 16:00～18:00	
1F 体育館		「おしり」エクササイズ 9:30～11:00		エイフクパーク 11:30～13:00		小学生初心者バスケットボール教室 ①13:30～15:00		フリースロー上達&フリースロー対決 ②15:15～16:45		
2F 小体育室1		ポッチャ・視覚障害者サッカー体験①9:30～12:00				ポッチャ・視覚障害者サッカー体験②13:00～16:30				
3F 小体育室2		VRアトラクション ①9:30～12:00				VRアトラクション②13:00～16:30				
1F エントランスホール		e-sports バーチャルサイクリング ①9:30～12:00 アスリートネイル体験コーナー 10:00～12:00				e-sports バーチャルサイクリング ②13:30～17:00 アスリートネイル体験コーナー 13:30～16:30				
なみすけ登場!! ※変更になることもございます	館内	館内	ビーチ			館内	館内	ビーチ		
2F トレーニングルーム	★TRXトレーニング体験 9:00～12:00 足の健康チェック 9:00～12:00			トレーニングルーム終日無料 9:00～20:50	★TRXトレーニング体験 13:00～17:00 足の健康チェック 13:00～16:30					
3F 会議室1	逆さ眼鏡でミッションをクリアせよ! / 遊びの部屋 ①9:30～12:00				逆さ眼鏡でミッションをクリアせよ! / 遊びの部屋 ②13:00～17:00					
ピロティ (正面入り口前)	ポールウォーキング体験 9:30～12:30 健康測定会 9:30～12:00				健康測定会 13:00～16:00					

**SUNABA Café**

営業時間 10:00 - 17:00

■DRINK

- ・コーヒー (HOT・COLD) 150円
- ・紅茶 (HOT・COLD) 150円
- ・緑茶 (HOT・COLD) 150円
- ・ラムネ 120円

■FOOD

- ・ガレーゼロニエロクの (限定50食) スパイスカレー 1,000円  
※11時30分から販売開始
- ・アゲインの焼き菓子 100円～
- ・パン工房Puku Pukuのパン 200円～

出かける前に持ち物をチェック!!  
準備万端でお越しください!

- 運動できる服装
- 室内シューズ (スリッパ貸出不可)
- 飲み物
- タオル

**トレーニングルーム (終日無料) TRX**


時間/9:00～20:50  
対象/15歳以上 (中学生を除く)  
※10/9に限り混雑時の利用時間は2時間とさせていただきます

★TRXトレーニング体験  
TRX指導ができるスタッフが丁寧に指導します!  
時間/9:00～17:00(12:00～13:00を除く)

随時参加


**ビーチバレーボール** 事前

時間/9:00～11:30  
定員/40名程度  
対象/どなたでも  
永福体育館アンバサダーの浦田聖子さんもビーチバレーボールに参加します!!  
(ビーチスポーツネットワーク専業)




**ビーチテニス** 事前

時間/13:00～15:00  
定員/25名程度  
対象/どなたでも  
ビーチテニスは地面にバウンドさせません!  
初めての方も簡単に参加いただけます。  
(ビーチスポーツネットワーク専業)




**ビーチサッカー** 事前

時間/16:00～18:00  
定員/40名程度  
対象/どなたでも  
親子や友だちと一緒に、もちろん個人参加もOK!  
ビーチサッカーのルールや特徴を学びます。  
(ビーチスポーツネットワーク専業)




**子どもタイム「ビーチであそぼう♪」** 随時参加

時間/①11:30～13:00 パブルボール  
②15:00～16:00  
対象/どなたでも  
みんなはだしになってビーチコートの白砂を楽しもう♪



**ポッチャ・視覚障害者サッカー体験** 随時参加


時間/①9:30～12:00  
②13:00～16:30  
場所/2F 小体育室1  
対象/どなたでも  
スポーツ推進委員とバラスポーツを体験しよう!  
(杉並区スポーツ推進委員専業)



**ヒップ・アップアーティスト** 事前


松尾タカシさんによる「おしり」エクササイズ

時間/9:30～11:00 場所/1F 体育館  
定員/50名 対象/15歳以上 (中学生を除く) ※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください  
一生歩ける身体を手に入れるためには、身体の中で最大・最強の筋肉である「おしり」の筋肉を鍛えることが重要です。毎日できて効果的なおしりの鍛え方として「おしり体操」などのエクササイズを実践しながらお伝えします!



**エイフクパーク** 随時参加

時間/①11:30～13:00  
場所/1F 体育館 対象/どなたでも  
トランポリンやストラックライン  
ストラックアウトなどもりださん!!  
楽しくたくさん遊ぼう!!




**小学生初心者バスケットボール教室** 事前

時間/13:30～15:00 場所/1F 体育館 定員/30名  
対象/バスケットボール初心者の小学4年生～6年生  
bjアカデミーコーチからバスケットボールの楽しさを教えてもらおう!

**フリースロー上達&フリースロー対決**

時間/15:15～16:45 場所/1F 体育館 定員/40名 対象/中学生以上  
bjアカデミーコーチからフリースローのコツを教えてもらい、フリースローを上達させよう!  
フリースロー対決で豪華?! 商品ゲットしよう!



**VRアトラクション** 随時参加

時間/①9:30～12:00 ②13:00～16:30 場所/3F 小体育室2  
対象/7歳以上推奨 (保護者同伴の場合は相談のうえ) ※乗り物酔いしやすい方はご注意ください


- 恐竜アドベンチャーVR「ダイノキックウェイ」
- プランコ型ライドVR「アーバンコースター」

恐竜たちが住まうパークの中を駆け抜けたり、高層ビルの合間を疾走する爽快感あふれるジェットコースターアトラクション




**足の健康チェック** 随時参加

時間/9:00～12:00・13:00～16:30  
場所/2F トレーニングルーム前 対象/18歳以上  
普段から足を気にして生活していますか?  
この健康チェックでは見た目には気づきにくい足の状態を確認できます!!  
(一人15分～20分程度)  
一般社団法人 日本足病予防協会




**逆さ眼鏡でミッションをクリアせよ!** 随時参加

時間/①9:30～12:00 ②13:00～17:00  
場所/3F 会議室1 対象/どなたでも  
かけると逆さに見えるふしぎな眼鏡で様々なミッションにチャレンジしよう!!  
全部クリアできたら報酬をゲット!  
ほかにもいろいろなボードゲームでも遊べます♪




**健康測定会** 随時参加

時間/①9:30～12:00 ②13:00～16:00  
場所/ピロティ 対象/どなたでも  
測定内容/AGES測定・脳年齢測定  
※AGESとは過剰に摂取した糖とカラダを構成しているタンパク質が結びつくことで体内に生成される老化物質です。  
(杉並区スポーツ振興財団)




**ポールウォーキング体験** 随時参加

時間/9:30～12:30  
場所/ピロティ (正面入り口前)  
対象/どなたでも  
2本のポールを持ち、永福体育館から近隣公園を往復するショートコースを歩きます。  
(杉並区さわやかウォーキング)




**施設内クイズラリー** 随時参加

時間/①9:30～16:00  
場所/館内  
対象/どなたでも  
クイズラリーに参加して景品をゲット!!




**e-sports バーチャルサイクリング** 随時参加

時間/①9:30～12:00 ②13:30～17:00  
場所/1F エントランスホール  
対象/小学3年生程度～※身長130cm以上  
実際に自転車をおこくことで画面内のアバターがリアルな景色の中を疾走します!



**アスリートネイル体験コーナー** 随時参加


時間/①10:00～12:00 ②13:30～16:30  
場所/1F エントランスホール  
対象/15歳以上 (中学生を除く)  
(一人10分程度)  
爪のことを知って競技パフォーマンスアップ↑  
ATHLETE NAIL



**申込方法**

【事前プログラム申込】(WEB申込)

- ◆1次申込 (先着順)
- ◆申込期間/9月20日(水) 午前10時～9月30日(土)12時まで
- ※杉並区在住・在勤・在学・在園の方のみ




◆2次申込 (先着順)

- ・申込開始/10月1日(日) 午前10時～ ※空きのあるプログラムのみ申込受付
- ※杉並区外の方も申し込みいただけます。



申込フォーム



事前

事前にWEBで申込された方のみご参加いただけます。  
開始15分前より各室場への入場受付を行います。  
※当日空きがあれば20分前より当日参加の予約を受付いたします。

随時参加

当日、直接会場にお越しください。開催時間内に随時ご参加ください。

