

# 2026 SPORTSFESTIVAL IN 上井草★妙正寺

## 上井草 タイムスケジュール

|                | 9:00                | 10:00                          | 11:00                                    | 12:00 | 13:00 | 14:00                                  | 15:00 | 16:00                     | 17:00 |
|----------------|---------------------|--------------------------------|------------------------------------------|-------|-------|----------------------------------------|-------|---------------------------|-------|
| プール            | 親子プール<br>9:30~10:10 | みんなde<br>アグアビクス<br>10:20~10:40 | スイドローン体験会<br>11:00~11:20<br>211:30~12:00 |       |       | 水中アドベンチャー<br>11:30~14:30 2)14:40~15:40 |       | コンボイントライアル<br>16:00~16:50 |       |
| 幼児プール          |                     |                                |                                          |       |       |                                        |       |                           |       |
| 1F<br>エントランス   |                     |                                |                                          |       |       |                                        |       |                           |       |
| 小体育室           |                     |                                |                                          |       |       |                                        |       |                           |       |
| トレーニング<br>ルーム  |                     |                                |                                          |       |       |                                        |       |                           |       |
| 整骨院            |                     |                                |                                          |       |       |                                        |       |                           |       |
| B1F<br>エントランス  |                     |                                |                                          |       |       |                                        |       |                           |       |
| 1F<br>こども広場    |                     |                                |                                          |       |       |                                        |       |                           |       |
| 弓道場            |                     |                                |                                          |       |       |                                        |       |                           |       |
| 3F<br>小運動場     |                     |                                |                                          |       |       |                                        |       |                           |       |
| テニスコート<br>A・B面 |                     |                                |                                          |       |       |                                        |       |                           |       |
| テニスコート<br>C・D面 |                     |                                |                                          |       |       |                                        |       |                           |       |

終日体組成計  
無料測定実施!!

2Fふらっと広場  
にて  
軽食販売あり  
11:00~15:00  
(売り切れ次第終了)

## 妙正寺 タイムスケジュール

|      | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 |
|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 体育館  |      |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 小体育室 |      |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ロビー  |      |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 屋外   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |

**体力測定会** 自由

時間/9:30~12:30  
※最終受付12:00  
対象/どなたでも  
場所/体育館

体力年齢を測ってみませんか?  
楽しみながらできる測定で、自分の健康状態を知るチャンスです

**バレーボール** 自由

時間/14:00~16:30 ※最終受付16:00  
対象/どなたでも  
場所/体育館

「バレーボール」×「鬼ごっこ」  
究極の鬼ごっこスポーツを  
妙正寺で体験しよう

**谷口(Taniguchi)Yaguchi)祭り** 事前 1,2,5

1)バレーボールエグザサイズ 9:30~10:30 2)エアロ&トレーニング 10:45~11:45  
3)谷口 Lunch Break 12:00~12:50  
4)はじめてのピラティス 13:20~14:20 5)ファットバーンシェイプ 14:35~15:35

対象/15歳以上※中学生不可  
定員/1)30名 2)40名 3)20名 4)40名 5)40名  
料金/3)のみ1,200円(お弁当代)

場所/小体育室

大人気の谷口(たにぐち)先生によるスタジオレッスン祭りになります  
様々な運動をおこないますのでいっぱい汗をかきましょう!! あなたは本チャレンジしますか?  
1)音楽に合わせてバレーボールを使い全身を動かすエグザサイズ!! 初心者の方も安心して参加できます  
2)リズムに合わせて楽しくシェイプアップ! 精神的には体幹エクササイズ!  
3)風船を谷口先生と一緒に取りながら、運動の間にバレイグタイム※お弁当・飲み物付  
4)体幹を鍛えながら楽しく体を動かしながらリフレッシュできる時間です  
5)たっぷり動いてしっかり脂肪燃焼! 運動不足解消やダイエットにもおすすめのプログラムです

**ミニゲームコーナー** 自由

時間/10:00~16:00  
対象/どなたでも  
場所/体育館

ロビーでミニゲームコーナーを開催♪  
お気軽に参加してください!

**無料開放DAY  
バスケットボール** 自由

時間/17:30~18:50 2)19:00~20:50  
対象/どなたでも  
場所/体育館

妙正寺のバスケットボールコートに開放を  
させていただきます!  
1)特設コート(バスケットコート)  
2)特設コート(バスケットコート)  
※各コートに制限あり

**無料開放DAY  
テニスコート  
申込はこちら**

※当日受付は終了します

1) 9:00~10:50  
2) 11:00~12:50  
3) 13:00~14:50  
4) 15:00~16:50  
5) 17:00~18:50  
6) 19:00~20:50

上記の時間帯から1つ  
選択してお申込みください!

※テニスコートは、雨天中止となります。  
※テニスコートは、雨天中止となります。  
※テニスコートは、雨天中止となります。

**親子プール** 事前

時間/9:30~10:10  
対象/2歳半~4歳まで  
定員/25組50名  
場所/プール

子ども1名に対して保護者1名まで可  
プールで楽しく遊ばせよう!

**みんなdeアグアビクス** 当日先着順

時間/10:20~10:40  
対象/どなたでも  
定員/30名  
場所/プール

大人も子どももみんな一緒に楽しく  
水の中を泳ぎながら体を動かして  
みましょう!

**スイドローン体験会** 事前

時間/11:00~11:20  
対象/小学生以上  
定員/各10名  
場所/プール

水中運動の楽しさを体験するために開催され  
た体験会です! スイドローンを使用し  
より高い運動効果を感じてみませんか?

**水中アドベンチャー** 当日先着順

時間/11:30~14:30  
対象/どなたでも  
定員/各80名  
場所/プール

上井草のプールで  
おもしろい体験をしてみませんか?

**コンボイントライアル** 当日先着順

時間/16:00~16:50  
対象/どなたでも  
定員/30名  
場所/プール

実際に泳いでいただきタイム測定  
その後の、泳ぎ方のポイントをお伝えします

**アヒルで遊ぼう** 自由

時間/9:00~15:50  
対象/どなたでも  
場所/幼児プール

今年のお祭りにはアヒルが泳ぎます! 2  
アヒルの他にもおもしろいアヒルも泳が  
せてあげよう!

**無料開放DAY** 自由

時間/・ トレーニングルーム・コロシアム 9:00~20:50  
※各施設は、雨天中止となります。  
※各施設は、雨天中止となります。  
※各施設は、雨天中止となります。

**親子サッカー教室** 事前

時間/13:30~14:20  
対象/小学生以上  
定員/各30名  
場所/小体育室

上井草でサッカーを体験してみませんか?  
初めの子も大歓迎!!

**小学生サッカー教室** 事前

時間/14:30~15:30  
対象/小学生以上  
定員/各30名  
場所/小体育室

上井草でサッカーを体験してみませんか?  
初めの子も大歓迎!!

**エンジョイ 個サル** 事前

時間/11:16:50~18:10  
対象/中学生以上  
定員/各30名  
場所/小体育室

みんなで楽しくゲームをしよう!!

**バーチャルゴルフ** 自由

時間/10:00~12:00  
対象/どなたでも  
定員/各30名  
場所/小体育室

実際に泳いでいただきタイム測定  
その後の、泳ぎ方のポイントをお伝えします

**結いの会 にこにこバザー** 自由

時間/10:00~12:00  
対象/どなたでも  
定員/各30名  
場所/小体育室

実際に泳いでいただきタイム測定  
その後の、泳ぎ方のポイントをお伝えします

**鉄道模型を走らせよう** 自由

時間/10:00~12:00  
対象/どなたでも  
定員/各30名  
場所/小体育室

実際に泳いでいただきタイム測定  
その後の、泳ぎ方のポイントをお伝えします

**カミスポPARK** 自由

時間/10:00~12:00  
対象/どなたでも  
定員/各30名  
場所/小体育室

実際に泳いでいただきタイム測定  
その後の、泳ぎ方のポイントをお伝えします

**親子テニス** 事前

時間/10:00~12:00  
対象/小学生以上  
定員/各30名  
場所/小体育室

実際に泳いでいただきタイム測定  
その後の、泳ぎ方のポイントをお伝えします

**初級テニス** 事前

時間/13:40~14:40  
対象/小学生以上  
定員/各30名  
場所/小体育室

実際に泳いでいただきタイム測定  
その後の、泳ぎ方のポイントをお伝えします

**中上級テニス** 事前

時間/14:50~15:50  
対象/小学生以上  
定員/各30名  
場所/小体育室

実際に泳いでいただきタイム測定  
その後の、泳ぎ方のポイントをお伝えします

## 今年もキッチンカー出店します



上井草 ランニング走路 妙正寺 屋外駐車場

**後日ホームページにて発表**

**持物チェック**

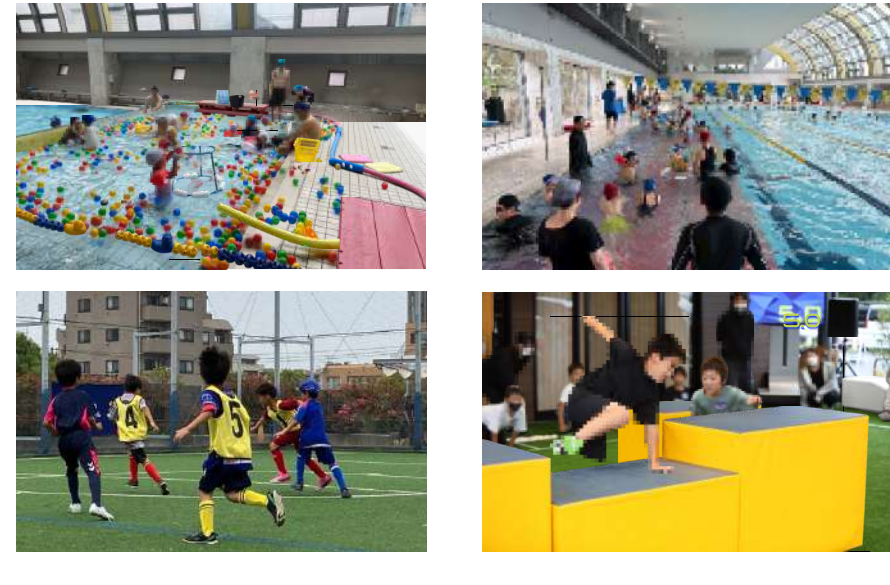
□運動ができる服装  
□運動用シューズ  
以下マークがあるイベントはシューズ必須  
・室内シューズ ・屋外シューズ

□靴袋  
□飲み物  
□タオル  
□水着 □水泳帽

Check!!

**プールイベント参加における  
注意点**

★小学3年生以下は、高校生以上の付添が必要です  
付添1名につき3名まで入場可能です  
★オムツ(トレーニングパンツ含む)着用の方は  
ご利用いただけません  
★プールご利用の際、水泳帽の着用が必須となります



**事前申込(先着順)**

**1次申込期間 9/21(月・祝)9:00~9/28(月)21:00**  
※杉並区在住・在勤・在学・在園のみ  
※区外の方でお申込みは自動でキャンセル扱いとなります

**2次申込期間 10/1(木)9:00~10/11(日)12:00**  
※1次申込で定員に達したプログラムはキャンセル待ちとなります  
※杉並区外の方もお申込みいただけます

**当日 空きがあれば開始時間20分前より先着順で受付**

上井草 1次申込

上井草 2次申込

妙正寺 1次申込

妙正寺 2次申込

外部サイトへリンクします

**自由参加**

当日開催施設に直接お越しください  
開催時間になりましたらご自由にご参加いただけます  
混雑の際はお待ちいただく可能性もございますので予めご了承ください  
開催施設・時間をご確認の上お間違いのないようご来場ください