



7月24日はスポーツの日

スポーツに親しみ

健康な生活を送りましょう!

区では、スポーツの日に合わせて、小豆沢公園の一部を「あずさわスポーツフィールド」(小豆沢3-1)としてリニューアルオープンするとともに、区立体育館を無料開放します。ぜひ、ご利用ください。

問 合

スポーツ振興課管理グループ  
☎3579-2651

7月24日(祝) あずさわスポーツフィールドがオープンします

あずさわループ

1周約280m・幅4.5mの通路空間。外側ウッドデッキは歩行用、内側ウレタン舗装はジョギング・ランニング用。



テニスコート

人工芝2面※事前に団体登録が必要。利用時間など詳しくは、お問い合わせください。



児童の遊び場

ロープジャングルジム・ターザンロープなど

多目的広場

バスケットコート(3人制)・子どもの自由な遊び場



※このほか、樹木を囲むようにベンチを配置したデッキ広場、天然芝の開放的な芝生広場、だれでもトイレを完備したレストルームなどがあります。

区立体育館の無料開放

屋内で過ごす時間が長くなると体力・生活機能が低下します。

スポーツの日を機に、新型コロナウイルス感染症に気を付けながら運動しましょう。

▽とき = 7月24日(祝)▽ところ・時間・内容 = 各表参照※予約制の明示がないものは、当日、直接会場へ。▽持物 = 室内用運動靴・水着・水泳帽・タオル・コインロッカー用の100円など

赤塚体育館	☎3938-1966(第3月曜休館)
室内競技場	● 9時～21時…バドミントン ● 9時45分～10時45分…太極拳 ● 13時～17時・18時～21時…卓球
トレーニングルーム	● 9時～21時…一般公開
温水プール	● 10時～20時30分…一般公開
トレーニングルーム内スタジオ1	● 9時45分～10時45分…ピラティス ● 11時～11時45分…オリジナルダンス ● 12時15分～13時…ゆるトレ ● 13時15分～14時5分…ピギナー ● 14時15分～15時5分…バラエティストレッチ
トレーニングルーム内スタジオ2	● 14時～14時50分…背骨コンディショニング ● 15時5分～15時55分…シェイプI ● 18時30分～19時20分…ヒップホップ

小豆沢体育館	☎3969-4166(第2月曜休館)
トレーニングルーム	● 9時～21時…一般公開
温水プール	● 10時～20時30分…一般公開
トレーニングルーム内スタジオ	● 9時45分～10時30分…バーチャルボクシング ● 10時45分～11時30分…シェイプI ● 11時45分～12時25分…筋・コンディショニング ● 12時45分～13時40分…アロマリラックス ● 14時5分～15時…はじめてフラダンス
会議室	● 10時～10時55分…健康ヨガ

高島平温水プール	☎3932-5348(第2月曜休館)
トレーニングルーム	● 9時～21時…一般公開
温水プール	● 10時～20時30分…一般公開
第1会議室	● 10時30分～11時30分・15時～16時…プチパーソナル(予約制)
トレーニングルーム内スタジオ	● 10時40分～11時40分…親子体操(予約制) ● 12時30分～13時20分…ピラティス ● 13時30分～14時20分…ハイブリッドボクシング初級 ● 14時30分～15時20分…ヨガ ● 15時30分～16時20分…シェイプI ● 16時30分～17時20分…筋コン ● 17時30分～18時20分…パワーヨガ ● 19時～20時30分…ハイブリッドボクシング上級

※予約方法など詳しくは、高島平温水プールホームページをご覧ください。

上板橋体育館	☎5399-6501(第2月曜休館)
室内競技場	● 9時～21時…卓球 ● 10時～11時…健康体操 ● 13時～17時・18時～21時…バドミントン
トレーニングルーム	● 9時～21時…一般公開
温水プール	● 10時～20時30分…一般公開
武道場	● 18時～21時…一般公開(柔道・空手道)
トレーニングルーム内スタジオ	● 10時～11時…筋コン・ストレッチ ● 11時20分～12時20分…初めての太極拳 ● 14時10分～14時55分…ZUMBA(ズンバ) ● 15時5分～16時5分…ピラティス ● 19時～19時50分…健康ヨガ ● 20時～20時50分…ハイブリッドボクシング

LINE公式アカウント開設

区立体育館・高島平温水プールなどのLINE公式アカウントを開設しています。友だち登録をすると、プログラム・イベント情報などが届きます。



赤塚体育館



小豆沢体育館



高島平温水プール



区立屋外施設



区立屋外施設

※LINEアプリ未利用の場合は、アプリのダウンロードが必要です(通信料がかかります)。