

文京区スポーツ施設 無料開放

令和5年10月9日(月・祝) 時間 9:00~17:00

文京区スポーツ施設 指定管理者
東京ドームグループ・ミズノ 共同事業体

事前申込受付は、9月25日(月)9時からとなります。お問合せ・事前お申込みは、開催施設にご連絡ください。

場所 小石川運動場

事前申込 江戸川橋体育館

永島昭浩さん×東京ユナイテッドFCによるサッカーひろば

①親子サッカーひろば ②Jrサッカーひろば



時間 ①9時30分~10時30分
②11時00分~12時30分

定員 ①20組
②各16名

対象 ①4歳~年長の親子
②小学生1年~2年 小学3年~6年(サッカー初心者)

持ち物 動きやすい服装、シューズ

協力 公益財団法人日本サッカー協会・東京ユナイテッドFC



講師紹介
永島昭浩さん

1983年松下電器産業(現ガンバ大阪)に入団。本格的なストライカーとして活躍。Jリーグが開幕した1993年にはガンバ大阪のFWとして日本人初のハットトリックを達成。現在は、サッカースクール等で後進の指導に携わるとともに、スポーツキャスターとしてテレビトークショー等マルチに活躍中。



講師紹介
東京ユナイテッドFC
& 文京LBLEディース

東京ユナイテッドFCは、文京区を中心に東京23区をホームタウンとするサッカークラブ。Jリーグ昇格を目指しております。姉妹クラブには女子サッカークラブ「文京LBLEディース」があります。

事前申込 文京スポーツセンター

長谷川涼香選手による水泳教室

時間 ①9時15分~10時45分 ②11時15分~12時30分

定員 ①定員60名 ②定員40名

対象 ①小学生~中学生 ②15歳以上(中学生を除く) ①②ともに25M完泳できる方
①は申込時に4泳法から選択②はバタフライとなります。

持ち物 水着、水泳帽、タオル、ゴーグル



講師紹介
長谷川涼香選手

株式会社東京ドーム所属
3歳から水泳を始め4歳には4泳法をマスターし5歳で選手コースに所属。中学記録、高校記録保持者。
2016年リオデジャネイロオリンピック出場
2021年東京オリンピック出場



事前申込 文京スポーツセンター

須賀泰子さんによるバドミントン教室

時間 14時00分~16時00分

定員 48名

対象 小学3年~小学6年生 バドミントン初心者

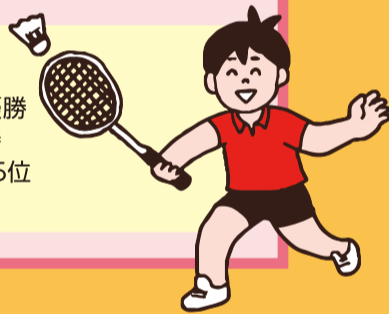
持ち物 動きやすい服装、体育館シューズ、ラケット貸出有り

協力 ヨネックスバドミントンアカデミー
文京区バドミントン協会



講師紹介
須賀泰子さん

1996年 アトランタオリンピック出場
1998年 全日本社会人バドミントン大会 優勝
1999年 全日本総合バドミントン大会 優勝
2000年 シドニーオリンピック シングルス5位



事前申込 文京総合体育館

Gymstick™H2O

時間 ①9時30分~10時30分
②16時00分~17時00分

定員 16名

対象 ①②15歳以上(中学生を除く)

持ち物 水着、キャップ、タオル

内容 フィットネス製品として人気のある「Gymstick」を水中運動用に改良したアクアエクササイズプログラム。筋力アップや心肺機能の改善・向上に加え、転倒予防や脳トレ効果もあると言われております。



文京スポーツセンター

HF24BOX

場所 会議室

時間 10時00分~14時00分

内容 バーチャルレッスンになります。ストレッチ、HIIT、リフレッシュヨガを実施いたします。

事前申込 なし



事前申込 文京総合体育館

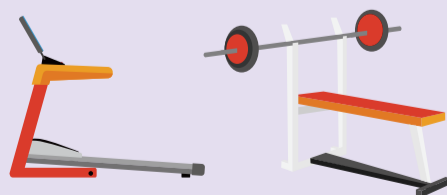
トレーニング パーソナル

時間 ①10時00分~10時45分
②11時00分~11時45分
③13時00分~13時45分
④15時00分~15時45分

定員 各時間1名

対象 15歳以上
(中学生を除く)

持ち物 トレーニングウェア、
インシューズ



事前申込 小石川運動場

走り方教室

時間 ①②13時30分~14時30分

定員 ①②各25名

対象 ①4歳~年長 ②小学1年~3年生

持ち物 動きやすい服装、シューズ

事前申込 小石川運動場

とびばこでつぼう教室

場所 後楽公園少年野球場

時間 ①9時30分~10時45分 ②11時00分~12時15分

定員 ①②各20名

対象 ①4歳~年長 ②小学1年~3年生

持ち物 動きやすい服装、シューズ

事前予約受付は9月25日(月)9時からとなります。

お問合せ・事前お申込みは、開催施設にご連絡ください。

※雨天時には内容に変更があります。各施設にお問合せください。
※10月9日は17時をもって閉館となります。

文京総合体育館 03-3814-4271 江戸川橋体育館 03-3945-4008 小石川運動場 03-3811-4507
文京スポーツセンター 03-3944-2271 竹早テニスコート 03-3814-0427 六義公園運動場 03-3947-4438