

体育の日は、東京武道館で 武道を見よう! ふれよう! やってみよう!

全体プログラム

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
大武道場		武道演武発表会 10:00~11:30 高野万優 特別演武 もあります		受付	古賀稔彦 特別ステージ	スポーツ 体験コーナー 12:15~15:15 忍者ショーもあります	クールポコ。特別ステージ	受付	剣道広域稽古 【経験者】 16:00~18:00		卓球 & バドミントン 施設 無料開放 18:30~21:00		
第一武道場		受付	事前募集	受付	合気道公開指導 12:45~14:45	受付	柔道公開指導 15:15~17:15 古賀稔彦 特別稽古もあります			施設無料開放 18:00~21:00			
第二武道場		受付	はじめての 武道体験 【小学生対象】 10:55~12:15	受付	空手道公開指導 12:45~14:45 高野万優 デモンstrーションもあります	受付 ※1 整理券	チャンバラ合戦 15:30~18:00 IKUSA			施設 無料開放 18:45~21:00			
弓道場	受付	弓道相談 【有段者】 10:15~11:45		受付	弓道体験 【初心者】 (中学生以上) 13:00~14:30	受付	弓道公開指導 【経験者】 15:00~17:00			施設無料開放 【当館発行の認定証保有者】 17:45~21:00			

大研修室	ヨガ体験 (初心・初級者) 【16歳以上】 10:00~11:00	ハワイアンフラ 体験 (初心・初級者) 【大人・子供可】 11:15~12:15	親子 ヒップホップ体験 (初心・初級者) 【大人・子供可】 12:30~13:15	新体カテスト 【20歳以上】 14:00~15:30	カポエイラ 体験 (初心・初級者) 【大人・子供可】 16:30~17:15	ボクシング 体験 (初心・初級者) 【16歳以上】 17:45~18:30	キックボクシング 体験 (初心・初級者) 【16歳以上】 18:45~19:30
------	--	--	---	----------------------------------	--	---	--

**持ち物
室内用
運動靴**

※1 チャンバラ合戦の参加には整理券が必要です。整理券は、第1回 11:00、第2回 14:00(第1回で余りがある場合のみ)に、館内で配布します。
*対象者が書いていないプログラムについては、どなたでも体験できます。*トレーニングルーム 終日無料開放 *予告なくプログラム内容が変更になる場合があります。

【面白スポーツ記録会 (5m 競争など)】、【卓球アトラクション】、【ケータリングカー】など盛りだくさん!

特別ステージ & スポーツ体験コーナー

■場所/大武道場 ■時間/ 12:15~15:15

特別ステージ

古賀稔彦 トークショー&柔道体験

現役時代の秘話など貴重なトークと金メダリストによる柔道指導に乞うご期待!

クールポコ。お笑いライブ&指相撲対決!

指相撲に自信のある君、あつまれ~!
クールポコ。にみんなもチャレンジしよう!



忍零 -shinobi zero- 忍者ショー

本格的な忍者ショーをみんなで楽しもう!

スポーツ体験コーナー

ポッチャ、スラローム、フライングディスク、スポーツ吹き矢、ラダーゲッター、ペガールボールにチャレンジ!

武道演武発表会

■場所/大武道場 ■時間/ 10:00~11:30

観覧自由 普段なかなか観ることのできない武道の演武です!
話題の空手少女 高野万優さんの演武もあります。

事前募集 はじめての武道体験【小学生対象】

■場所/第一・第二武道場 ■時間/ 10:55~12:15

好きなコースを選んで
武道を体験しよう!

空手道・合気道
コース

少林寺拳法・柔道
コース

定員
各コース
30名
(先着)

◆お申し込みはお電話またはインターネットで(<http://smilesports.jp>)

スマイルスポーツ事業センター フリーダイヤル 0120-612-001

携帯電話・PHSからは 03-5474-2150 (受付時間: 平日 10:00~17:00)



来場者プレゼント! 1,000本! 【先着限定】

〈ブレンドイ〉ボトルコーヒー
挽きたてカフェオレ

いつでも、ふう。
協力: **AGF**