

2026 スポーツ 体験DAY

やってみよう！スポーツの楽しさ大発見！

9/21 月祝

9:30~17:00
新宿スポーツセンター

参加料

550円

(全て参加OK)

1F
プール

プールアスレチック
3歳～成人

水中に設置されたさまざまな障害物を、バランスをとりながら進んでいくアクティビティです！



1F
幼児
体育室

キッズサーキット
幼児プレイエリア
3歳～小学4年生

体操教室で使用しているツールを使い身体を動かし遊べるエリアと、幼児のお子様でも遊べるエア遊具を用意しております♪



3F
大体育室

ピッケルボール
5歳～成人

パドルとボールを使い、テニスと卓球を組み合わせたようなルールで楽しむ、初心者でも参加しやすいスポーツです♪

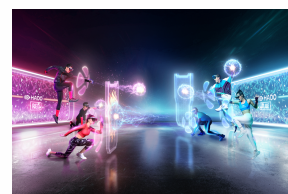


3F
小体育室

eスポーツ
4歳～成人

HADO

AR技術を用い、現実では経験できないエネルギーボールを放ち、自分の体をシールドで守る次世代ARアクティビティ「HADO」をご体験いただけます♪



3F
第一
武道場

空手
5歳～成人

突きや蹴りなどの基本的な動作を通して、体力・集中力・礼儀を身につける武道です♪



5F
多目的
コート

スナックゴルフ
3歳～成人

短いクラブと柔らかいボールを使って、初心者やお子さまでも安全で気軽に楽しめるゴルフです♪



主催
新宿スポーツ&ウィルビーイング共同事業体

協力

株式会社アンセム 株式会社ウェルビー AQUA KINGDOM
株式会社meleap 医療法人社団慶幸会
特定非営利活動法人日本ブラインドサッカー協会

所在地
〒169-0072
新宿区大久保3-5-1 新宿スポーツセンター
電話番号
03-3232-0171
営業時間
9:00~22:00



HP

開催概要

参加料

550円（税込）

対象年齢内のすべてのイベントにご参加いただけます。

参加方法

当日8:45～15:00に当館受付にて参加料をお支払いください。

※参加者多数の場合15:00を前に申込受付を終了する場合がございます。

1F
プール

プールアスレチック

9:30～16:00

- ◆参加方法
毎時0分・30分より25分毎の入れ替え制。
- ◆定員 各回30名
- ◆持ち物
水着・スイミングキャップ
- ◆その他
小学3年生までのお子様は保護者様が付き添ってください。保護者様も参加料及び水着・スイミングキャップが必要となります。

1F
幼児
体育室

キッズサーキット 幼児プレイエリア

10:00～12:00

/ 13:00～16:00

- ◆参加方法
先着順。入退出自由。
- ◆定員 混雑時はお待ちいただく場合がございます。
- ◆お持物 動きやすい服装
- ◆その他
キッズサーキット 小学1～4年生対象
幼児プレイエリア 3歳～未就学児対象
3歳～未就学児のお子様は保護者様が付き添ってください。保護者様は参加料は不要となります。

3F
大体育室

ピックルボール

11:45～12:30/12:45～13:15
/13:30～14:00/14:45～15:15
/15:30～16:00/16:15～17:00

- ◆参加方法
①成人対象 11:45/16:15開始（45分）
②小学1～6年生対象 12:45/15:30開始（30分）
③5歳～未就学児と
その保護者1名対象 13:30/14:45開始（30分）
- ◆定員 各回24名（③は15組）
- ◆お持物 動きやすい服装・室内シューズ・バドル
・ボールはレンタルがございます。お持ちのものをご使用いただくこともできます。

3F
小体育室

eスポーツ

10:00～16:00

- ◆参加方法
先着順。2ゲーム毎の交代制となります。
- ◆お持物 動きやすい服装・室内シューズ
- ◆その他
4歳～未就学児のお子様は保護者様が付き添ってください。保護者様は参加料は不要となります。

3F
第一
武道場

空手

10:00～12:55
/ 14:00～16:55

- ◆参加方法
毎時0分・30分より25分毎の入れ替え制。
- ◆定員 各回15名
- ◆お持物 動きやすい服装
- ◆その他
5歳～未就学児のお子様は保護者様が付き添ってください。保護者様は参加料は不要となります。

5F
多目的
コート

スナックゴルフ

10:00～15:55

- ◆参加方法
毎時0分・30分より25分毎の入れ替え制。
- ◆定員 各回12名
- ◆お持物 動きやすい服装・室外シューズ
- ◆その他
3歳～未就学児のお子様は保護者様が付き添ってください。保護者様は参加料は不要となります。

その他

- ◆スタンプラリーの実施について
対象年齢に該当するプログラムすべてのイベントへご参加いただいた方先着100名へプレゼントをご用意しております★
- ◆注意事項
・同一プログラムへ複数回ご参加いただけますが、13時以降は混雑状況に応じ未参加のお客様を先にご案内する場合がございます。予めご了承ください。
- ・イベント参加申込をされた時間によっては全ての体験へ参加いただけない場合もございますので予めご了承ください。