◎ 2026年 12月 スポーツデー 予定表 ◎

「スポーツデー」とは、予約なしで参加できる個人利用日のことです。曜日ごとに種目が設定されています。
使用器具はご持参ください。（有料レンタルあります） 障がい者手帳をお持ちの方は受付にご提示ください。

利用料金

大人２４０円　子ども・学生１２０円
※学生の方は学生証のご提示が必要です。

○△◇★各マークの説明

○…大体育室 △…小体育室 ◇…研修室① ★…講師あり
□…区民サロン

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★○リフレッシュ体操 9:00～10:30 ★○ソフトリフレッシュ体操 10:40～11:40	2 ○バドミントン ①12:25～15:00 (※2) ②15:20～17:55 ★△太極拳 13:15～14:30	3 ★○エアロビクス 11:15～12:15 ○バスケットボール ①17:40～18:40 対象:小学生、小学生と保護者 ②18:50～19:50 対象:中学生、小・中学生と保護者 ③20:00～21:00 対象:高校生・一般	4 ◇パラスポーツデー(ボッチャ) 15:30～17:30 △フリー開放 16:10～17:00 対象:幼児・小学生と保護者 △バスケットボール 17:10～18:10 対象:中学生以上	5 ★△シェイプアップエアロ 19:40～20:40
6	7 ○卓球 ①12:10～15:00 全面22台(※1) ②15:20～18:10 半面12台 ③18:30～20:50 半面12台	8 ★○リフレッシュ体操 9:00～10:30 ★○ソフトリフレッシュ体操 10:40～11:40	9 ○バドミントン ①12:25～15:00 (※2) ②15:20～17:55 ★△太極拳 13:15～14:30	10 ★○エアロビクス 11:15～12:15 ○バスケットボール ①17:40～18:40 対象:小学生、小学生と保護者 ②18:50～19:50 対象:中学生、小・中学生と保護者 ③20:00～21:00 対象:高校生・一般	11 □パラスポーツデー(ボッチャ) 15:30～17:30 △フリー開放 16:10～17:00 対象:幼児・小学生と保護者 △バスケットボール 17:10～18:10 対象:中学生以上	12 ★△シェイプアップエアロ 19:40～20:40
13	14 ○卓球 ①12:10～15:00 全面22台(※1) ②15:20～18:10 半面12台 ③18:30～20:50 半面12台	15 ★○リフレッシュ体操 9:00～10:30 ★○ソフトリフレッシュ体操 10:40～11:40	16 ○バドミントン ①12:25～15:00 (※2) ②15:20～17:55 ★△太極拳 13:15～14:30	17 ★○エアロビクス 11:15～12:15 ○バスケットボール ①17:40～18:40 対象:小学生、小学生と保護者 ②18:50～19:50 対象:中学生、小・中学生と保護者 ③20:00～21:00 対象:高校生・一般	18 ◇パラスポーツデー(ボッチャ) 15:30～17:30 △フリー開放 16:10～17:00 対象:幼児・小学生と保護者 △バスケットボール 17:10～18:10 対象:中学生以上	19 ★△シェイプアップエアロ 19:40～20:40
20	21 ○卓球 ①12:10～15:00 全面22台(※1) ②15:20～18:10 半面12台 ③18:30～20:50 半面12台	22 ★○リフレッシュ体操 9:00～10:30 ★○ソフトリフレッシュ体操 10:40～11:40	23 ○バドミントン ①12:25～15:00 (※2) ②15:20～17:55 ★△太極拳 13:15～14:30	24 ★○エアロビクス 11:15～12:15 ○バスケットボール ①17:40～18:40 対象:小学生、小学生と保護者 ②18:50～19:50 対象:中学生、小・中学生と保護者 ③20:00～21:00 対象:高校生・一般	25 ◇パラスポーツデー(ボッチャ) 15:30～17:30 △フリー開放 16:10～17:00 対象:幼児・小学生と保護者 △バスケットボール 17:10～18:10 対象:中学生以上	26 ★△シェイプアップエアロ 19:40～20:40
27	28 休館日	29 年末年始休館日 12月29日(火)～1月3日(日)	30	31		

（※1）卓球の12:10～15:00の回は抽選を行います。12:05までに2階観覧席にお集まりください。抽選時に23組以上の方がいらした場合はその回に限り途中入場をお断りすることもございます。
（※2）バドミントンの12:25～15:00の回に限り、12:20までに2階観覧席にお集まりください。各回について、混雑時には途中入場をお断りすることもございます。

各種目の詳細は
裏面にございます

宮前スポーツセンター Miyamae Sports Center

川崎市宮前スポーツセンター
【指定管理者】みやまえフューチャーデザインパートナーズ
TEL:044-976-6350

HPはこちら

◎ スポーツデー　各種目のご案内 ◎

講師なしプログラム

種目	曜日	時間	会場	対象		
卓球	月	①12:10～15:10	大体育室	小学生以上	持ち物	運動着、室内シューズ、ラケット、ボール
		②15:20～18:10	大体育室（半面）		備考	台数22台(身障者優先台1台含む)※半面の場合は12台 ラージボール用サポート必要な方はお申し出ください。 注）混雑時の一人一台でのご利用はご遠慮ください。
		③18:30～20:50				
バドミントン	水	①12:25～15:00	大体育室	小学生以上	持ち物	運動着、室内シューズ、ラケット、シャトル
		②15:20～17:55			備考	コート数6面 注）混雑時の一人一面でのご利用はご遠慮ください。
バスケットボール	木	①17:40～18:40	大体育室	小学生、小学生と保護者	持ち物	運動着、室内シューズ、ボール
		②18:50～19:50	大体育室	中学生、小・中学生と保護者	備考	1/2面：シュート練習のみ　・　1/2面：1on1などもOK ※時間帯により対象が異なりますのでご注意ください。 ②の時間は1/4面がミニバスの高さになります。 親子で一緒にバスケットボールを楽しめます。（1/4面） 保護者の方も運動ができる服装でご入場ください。
		③20:00～21:00	大体育室	高校生以上		1/2面：シュート練習のみ　・　1/2面：1on1などもOK
パラスポーツデー	金	15:30～17:30	研修室1もしくは区民ｻﾛﾝ	小学生以上	持ち物	運動着、室内シューズ、飲み物、タオル
					備考	利用可能種目はボッチャとなります。 なお、はじめの30分間はスタッフがお相手いたします。
フリー開放	金	16:10～17:00	小体育室	幼児・小学生と保護者	持ち物	運動着、室内シューズ、飲み物、タオル
					備考	自由に遊んでいただけるスペースです。 遊具も自由にお持ち込みください。
バスケットボール	金	17:10～18:10	小体育室	中学生以上	持ち物	運動着、室内シューズ、ボール
					備考	1/2面：シュート練習のみ　・　1/2面：1on1などもOK

講師ありプログラム

種目	曜日	時間	会場	対象		
リフレッシュ体操	火	9:00～10:30	大体育室	中学生以上	持ち物	運動着、室内シューズ、飲み物、タオル
					備考	姿勢づくりや音楽に合わせた体操・ストレッチ・簡単な筋力トレーニングで心身ともにリフレッシュ。快適な身体を維持していきます。
ソフトリフレッシュ体操	火	10:40～11:40	大体育室	中学生以上	持ち物	運動着、室内シューズ、飲み物、タオル
					備考	リフレッシュ体操より軽めのプログラム。用具を使い体の歪みを整え、軽い筋力トレーニングも行い基礎体力の向上につなげます。
太極拳	水	13:15～14:30	小体育室	中学生以上	持ち物	運動着、室内シューズ、飲み物、タオル
					備考	最も普及している簡化２４式を中心に行います。 足腰を強化しバランス感覚を養います。
エアロビクス	木	11:15～12:15	大体育室	中学生以上	持ち物	運動着、室内シューズ、飲み物、タオル
					備考	初めてでも安心してご参加いただける脂肪燃焼を目的としたプログラムです。体力・持久力アップにつながります。
シェイプアップエアロ	土	19:40～20:40	小体育室	中学生以上	持ち物	運動着、室内シューズ、飲み物、タオル
					備考	補強運動などの軽い筋力トレーニングを含んだ有酸素運動です。 ※不定期開催のため事前に日程を確認してください。

レンタル一覧	卓球ラケット　/　卓球ボール　/　バドミントンラケット　/　バドミントンシャトル　/　バスケットボール　/　シューズ

宮前スポーツセンター Miyamae Sports Center

川崎市宮前スポーツセンター

指定管理者：みやまえフューチャーデザインパートナーズ

TEL：044-976-6350

HPはこちら