

○ 東京体育館の事業（8月・9月）

事業名	開催日時	概要（内容・申込方法等）	対象及び定員	参加料	問い合わせ
アスリートとふれあう障スポ体験<卓球>	8月3日(木) 14:00~17:00	肢体や聴覚に障害を持つアスリートと交流し、障害者スポーツを身近に感じてみませんか？誰でも親しむことのできる「卓球」を通じて、体験していただけます。卓球が初めての方も安心してご参加いただけます。申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象：小学生以上の方 定員：60名	無料	スマイルスポーツ事業センター (公益財団法人東京都スポーツ文化事業団) 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 フリーダイヤル：0120-612-001 携帯・PHSから：03-5474-2150 ※受付時間：平日10:00~17:00 ホームページ：http://smilesports.jp/
ジュニア選手のスポーツ栄養学	9月16日(土) 10:00~12:00	選手が試合で力を発揮するためには、普段の食事がとても重要です。本セミナーでは日々成長するジュニア選手だからこそ必要な食事について、わかりやすくお話しします。 申込み/7月10日(月)午前10時受付開始(定員になり次第締切)	対象：中学生・高校生のスポーツ選手の指導者・保護者の方 定員：80名	1,000円	
本番で力を出すためのメンタルトレーニング講座	9月17日(日) 9:30~12:30	スポーツをしていると、悩むことってたくさんありませんか？様々な場面でどう行動し、どう考えればよいのか、どんなトレーニングをすればよいのかを事例を通してお伝えする「メンタルトレーニング講座」を開催します。パフォーマンス向上のために競技者の皆様、指導者の皆様、ぜひご参加ください。 申込み/7月18日(火)午前10時受付開始(定員になり次第締切)	対象：15歳以上の方 定員：60名	1,000円	

○ 駒沢オリンピック公園総合運動場の事業（8月・9月）

事業名	開催日時	概要（内容・申込方法等）	対象及び定員	参加料	問い合わせ
子供と楽しむランニングクリニック	8月2日(水)、30日(水) 14:30~17:00	夏休みにお子様と一緒に、長距離走の上手な走り方を学べます。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	小学生と保護者・各15組30名程度	(A)小学生1名と保護者1名の2名1組 3,000円 (B)小学生2名と保護者1名の3名1組 4,500円 (C)小学生1名と保護者2名の3名1組 4,500円	スマイルスポーツ事業センター (公益財団法人東京都スポーツ文化事業団) 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 フリーダイヤル：0120-612-001 携帯・PHSから：03-5474-2150 ※受付時間：平日10:00~17:00 ホームページ：http://smilesports.jp/
ランニングビギナースセミナー	9月2日(土) 10:00~12:00	体力に自信がない方にもおすすめの「スロージョギング®」を取り入れたセミナーを開催します。 申込み/7月3日(月)午前10時受付開始(定員になり次第締切)	18歳以上の方・30名	1,000円	

○ 東京武道館の事業（8月・9月）

事業名	開催日時	概要（内容・申込方法等）	対象及び定員	参加料	問い合わせ
剣道(青少年広域武道稽古)	9月1日、8日、15日、22日、29日(全て金曜日。年度を通じての開催ですが、途中からの参加も可能です。) 各日17:00~18:30	剣道をしてみたい！もっと上達したい小・中学生の皆さん、東京武道館で楽しく稽古をしてみませんか。 持ち物：竹刀、剣道具、剣道着または運動着(竹刀・剣道具をお持ちでない方には貸出しをしております。) 申込み/稽古日にご来館ください。(開始30分前から受付)※事前予約は不要です。	対象：小・中学生の方 定員：各回20名	各回250円	東京武道館サービス担当 電話：03-5697-2111
なぎなた(広域合同稽古)	9月5日、26日 14:00~16:00 9月12日 18:15~20:15 (全て火曜日。年度を通じての開催ですが、途中からの参加も可能です。)	初心者から有段者まで、どなたでも参加できます。それぞれの目的に応じて、なぎなたの稽古をしてみませんか。 持ち物：稽古着または運動着、なぎなた(なぎなたをお持ちでない方には貸出しをしております。) 申込み/稽古日にご来館ください。(開始30分前から受付)※事前予約は不要です。	対象：中学生以上の方 定員：各回30名	各回 中学生250円 一般500円	

○東京辰巳国際水泳場の事業（8月・9月）

事業名	開催日時	概要（内容・申込方法等）	対象及び定員	参加料	問い合わせ
ベビースイミングスクール	8月10日(木)・14日(月)・17日(木) 9月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) ※28日は振替練習日 基本月3回 A)9:30~10:30 B)11:00~12:00	生後6ヶ月以上4歳未満の子供と保護者を対象としたスイミングスクールです。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象：生後6ヶ月以上4歳未満のお子様と保護者 定員：各140組 280名	5,040円/月	東京辰巳国際水泳場 〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 電話：03-5569-5061 ※受付時間：平日9:00~19:00 ホームページ：http://www.tatsumi-swim.net/
こども水泳スクール	(1)8月1日・8日・15日、9月12日・19日・26日(全て火曜日) (2)8月9日・16日、9月13日・20日・27日(全て水曜日) (3)8月10日・17日、9月14日・21日・28日(全て木曜日) (4)8月11日・18日、9月15日・22日・29日(全て金曜日) (1)~(4)は基本月3回※不足分は振替練習可能 (5)8月14日、9月4日・18日(全て月曜日) 基本月2回 ※不足分は振替練習可能 (1)~(5)いずれも、 ①幼児(3歳~6歳・未就学児) 15:20~16:20 ②児童(小学生・中学生)(初級) 16:20~17:20 ③児童(小学生・中学生)(中・上級) 17:20~18:20	幼児から小学生・中学生までを対象に、水泳の練習を行います。 申込み/ (1)~(5)いずれも、受付中(定員になり次第締切)	対象：幼児(3歳以上)から小学生・中学生まで 定員：(1)~(5)いずれも、 ①幼児50名 ②児童100名(初級) ③児童100名(中・上級)	(1)~(4)5,040円/月 (5)3,360円/月	
上級者ジュニアスイミングスクール	8月1日(火)・8日(火)・11日(金)・15日(火)・18日(金) 9月12日(火)・15日(金)・19日(火)・22日(金)・26日(火)・29日(金) 基本月6回 ※不足分は振替練習可能 17:20~18:30	4泳法取得者を対象に、泳ぎ込みやフォームチェック、メンタルトレーニングを行います。 ※参加基準タイムがございます。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象：4泳法をマスター(200m個人メドレー)しているお子様(小学生~中学生) 定員：30名	6,720円/月	
ベビー・リトル体育スクール	8月 9日・16日・30日、9月13日・20日・27日(全て水曜日) 基本月3回 ①ベビー11:10~11:50 ②リトル14:10~15:00	お子様とスキンシップやコミュニケーションを図ります。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象：①ベビー:1歳以上(歩行が出来る)のお子様と保護者 ②リトル:2歳~3歳未満のお子様 定員：①20組40名 ②20名	5,040円/月	
こども体育スクール	8月 1日(火)・8日(火)・9日(水)・11日(金)・15日(火)・16日(水)・18日(金)・30日(水)の日程から基本月3回選択 9月8日(金)・12日(火)・13日(水)・15日(金)・19日(火)・20日(水)・22日(金)・26日(火)・27日(水)の日程から基本月3回選択 ①幼児(4歳~6歳) 15:30~16:30 ②児童(小学1~3年生) 16:30~17:30 ③児童(小学4~中学生) 17:30~18:30	幼児から小学生・中学生までを対象に、体育の練習を行います。 申込み/受付中(定員になり次第締切) ※お申し込み時のみ、火曜日・水曜日・金曜日のいずれかの曜日選択が必要。	対象：幼児(4歳以上)から小学生・中学生まで 定員：①幼児30名(4歳~6歳) ②児童50名(小学1~3年生) ③児童50名(小学4~中学生)	5,040円/月	
キッズダンススクール	8月10日・17日、9月14日・21日・28日(全て木曜日) 基本月3回 ①幼児(4歳~6歳) 15:20~16:20 ②児童(小学1~3年生) 16:20~17:20 ③児童(小学4~中学生) 17:20~18:20	幼児から小学生・中学生までを対象に、キッズダンスの練習を行います。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象：幼児(4歳以上)から小学生・中学生まで 定員：①幼児20名(4歳~6歳) ②児童20名(小学1~3年生) ③児童20名(小学4~中学生)	5,040円/月	
フラダンススクール	8月 1日・15日、9月12日・26日(全て火曜日) 基本月2回 13:45~15:00	本場のフラダンスを堪能して頂きます。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象：18歳以上の女性 定員：30名	3,150円/月	

○若洲海浜公園ヨット訓練所の事業（8月・9月）

事業名	開催日	概要	対象	参加料	問い合わせ
ヨット教室 一般初級コース	8月土曜日コース：8月26日・9月2日・9日・16日 8月日曜日コース：8月27日・9月3日・10日・17日 9月土曜日コース：9月23日・30日・10月7日・14日 9月日曜日コース：9月24日・10月1日・8日・15日 いずれも9:00から16:00まで	ヨットに初めて乗る方、久しぶりに乗る方向けのクラス インストラクターから教えます。 申込み/8月開催は7月1日(土)から受付、9月開催は8月1日(火)から、開催初日の5日前までに電話またはインターネット・FAX受付(先着順)	対象：一般(高校生以上) 定員：20名	7,000円/1日	若洲ヨット訓練所 電話：03-5569-6703 FAX：03-5569-6719 ※受付時間：9:00~17:00(火曜定休) ホームページ http://www.tptc.co.jp/park/03_06
ヨット教室 中級コース	8月コース：8月11日・12日・13日・19日・20日・26日・27日 9月コース：9月2日・3日・9日・10日・16日・17日・18日・23日・24日・30日 いずれも9:00から16:00まで	中級者向けのクラスです。 一人で操舵できるようにインストラクターが指導します。 申込み/8月開催は7月1日(土)から受付、9月開催は8月1日(火)から、開催初日の5日前までに電話またはインターネット・FAX受付(先着順)	対象：一般(高校生以上) 定員：20名	7,000円/1日	