



CHALLENGEDAY



らくらくスポーツチャレンジ



江戸川区スポーツチャレンジデー2019

2019. 5. 29 (Wed)

am 0 : 00 ~ pm 9 : 00

【場 所】	【時 間 ・ 内 容】							
主競技場(北側)	9:00~12:00		13:00~14:00	14:15~18:00			18:30~22:00	
	バレーボール一般公開		ストレッチ&シェイプ	バドミントン(2面)、ボッチャ体験コーナー			バドミントン一般公開(4面)	
主競技場(南側)	バスケットボール一般公開			バスケットボール一般公開 (小・中・高校生のみ)			バスケットボール一般公開(1面) (高校生以上の方のみ)	
スタジオ	9:30~10:30 やさしいフラメンコ (先着40名)	10:45~11:45 バレエ初級 (先着40名)	12:00~13:15 フリースタイルダンス (先着40名)	13:45~14:45 フラダンス (先着40名)	15:00~16:00 やさしいストレッチ& トレーニング (先着50名)	16:30~17:30 小学生体操 (先着50名)	19:00~20:00 ローインパクトエアロ (先着40名)	20:15~21:00 ZUMBA (先着40名)
柔剣道場	剣道場:カローリング体験コーナー 柔道場:ボッチャ体験コーナー		13:00~14:00 ころばん塾 (先着50名)	15:00~16:00 親子スポーツ教室 (先着60組)		18:00~21:30 団体貸切		
会議室	9:30~10:30 イスを使った体操 (先着30名)	11:15~12:15 ピラティス (先着30名)	13:00~14:15 ヨガ (先着30名)	15:00~16:00 かんたん健康つぼ体操 (先着20名)		19:00~20:00 アロハフラ体験 (先着30名)	20:15~21:00 筋コンディショニング &ストレッチ (先着30名)	
アーチェリー場	9:45~11:00 リアルトレーニング	11:30~12:30 ノルディックウォーク (先着30名)	一般公開 (認定証をお持ちの方のみご参加できます)			団体貸切		
卓球	一般公開		一般公開			一般公開		
トレーニングルーム	一般公開(登録証をお持ちの方のみご参加できます)							
弓道場	一般公開(利用許可証をお持ちの方のみご参加できます)							
エアライフル場	一般公開(利用許可証をお持ちの方のみご参加できます)							
プール	一般公開(どなたでもご参加できます) ※一部貸切時間帯あり							

※なお、当日はすべてのスポーツ利用が無料になっております。(駐車場を除く)

※柔剣道場、会議室、 の教室はシューズが必要ありません。

江戸川区総合体育館

指定管理者:ミズノ・スターズ共同事業体

☎03-3653-7441

CHALLENGEDAY チャレンジデーとは?

毎年5月の最終水曜日に、世界中で開催される住民総参加型のスポーツイベントです。人口規模がほぼ同じ自治体間で、1日に15分以上、運動やスポーツを行った住民の数(参加率)を競います。



参加方法

- チャレンジデー当日の午前0時~午後9時に、江戸川区内在る全ての方が参加できます。
- 参加者は、15分以上の継続した運動やスポーツであれば、種目や活動内容は何でもOK!
- 当日、参加した方は、区の集計本部に報告してください。

勝 敗

- 15分以上続けて運動やスポーツを行った参加率(参加者数÷自治体の人口)により勝敗が決まります。
- 敗れた自治体は、対戦自治体の旗を1週間庁舎に掲揚し、相手に敬意を表します。