

折り紙
ワークショップ



ココロとカラダを強くする、 武道とスポーツを体験しよう!



東京2020大会1周年記念事業

ニュースポーツ
体験会

ボッチャ/フライングディスク/
ベギーボール/風船バレーボール

東京武道館

スポーツの日記念イベント2022

久しぶりの
弓道稽古

ブランクのある方、大募集!



ボルダリング体験

武道・スポーツ フェスティバル 2022

10/10

(月・祝)

開館 9:00

入場無料

大野将平 (柔道家)

リオデジャネイロオリンピック2016

73kg級金メダル

東京2020大会

73kg級金メダル

トレーニングルーム
無料開放

スペシャル
トークショー!

大野将平、ゴリエ、よしお兄さんによる
スペシャルトークショー

はじめての
武道体験

※柔道、剣道、弓道、空手、なぎなた、
合気道、少林寺拳法、杖道、居合道を予定

ティップネス
プログラム

大野将平
特別稽古

みんなで
ダンス教室

ゴリエ、よしお兄さんが特別指導!

スペシャル
ゲスト

よしお兄さん

大人気! 体操のお兄さん

ゴリエ

「ワンナイR&R」から15年ぶりの復活!

©IJF

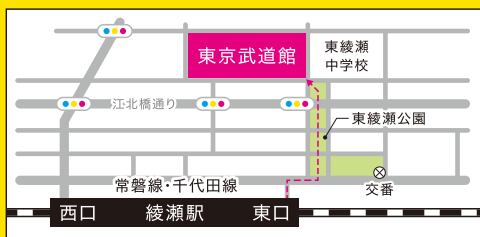
©GORIE

※イベント内容が予告なく変更・中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

～持ち物～

室内用
運動靴

館内は土足禁止です



お問い合わせ

東京武道館 ☎03-5697-2111

トレーニングルーム ☎03-5682-3531

<https://www.tef.or.jp/tb/>

アクセス 〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1

JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」駅 東口徒歩5分

※東口エレベーターあり



詳しくは
コチラ

武道

東京武道館 スポーツの日記念イベント2022

スポーツフェスティバル 2022

10/10
(月・祝)

開館 9:00
入場無料

全体プログラム

	玄関前広場	大武道場	第一武道場	第二武道場	弓道場	中央ホール
9:00						
9:30						
10:00	ラダーゲッター					
10:30	障害物ロングバナー					
11:00	地域連携出展 (東綾瀬公園/綾瀬警察署 他)					
11:30	9:00~12:30					
12:00						
12:30	ボルダリング体験					
13:00	ミニ弓道ゲーム					
13:30	9:00~17:00					
14:00	青空フラ体験(16歳以上)					
14:30	10:00~11:00					
15:00	新体力テスト					
15:30	13:30~15:00					
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						

ピックアップコンテンツ

① 大野将平 特別稽古

当日10:00より
整理券配布を行います!
※配布場所は当日お知らせします。

② みんなでダンス教室〜 スペシャルトークショー!

みんなで
ダンス教室

よしお兄さん クラス
12:15 集合
12:30~13:00

ゴリエ クラス
13:00 集合
13:15~13:45

全力!
ゴリエと
一緒に!

トークショー 大野将平、よしお兄さん、ゴリエ
14:00~14:45

③ はじめての武道体験

武道をやったことがない人も、武道をやったことがある人も、
色々な武道種目を体験してみよう! 最大で4種目まで体験できます。

種目 柔道、剣道、弓道、空手、なぎなた、合気道、少林寺拳法、
杖道、居合道
対象 小学生以上
※年中から参加できる種目もあります。
※弓道は15歳(高校生相当)以上。
時間 ① 9:30~10:10、② 10:20~11:00、
③ 11:10~11:50、④ 12:00~12:40(各回40分)
(弓道のみ) ⑤ 13:50~14:30
※①9:30~10:10の回のみ要事前申込。
その他の回は申込不要、先着順。

【事前申し込みについて】 事前申込制のコンテンツについては9月中旬頃申し込み開始予定です。
詳細は、東京武道館公式HPでご確認ください。

【東京武道館HP】
<https://www.tef.or.jp/tb/> 詳しくはコチラ▶



ティップネスプログラム

玄関前広場で行います。※雨天時は大研修室

大研修室 2F
16歳以上/初心・初級者

青空フラ体験
10:00~11:00

MOVE BODY
~FIGHT~
11:15~12:00

ゆったり肩腰
メンテナンス
12:15~13:00

肩こり解消ヨガ
13:15~14:15

ZUMBA
14:30~15:15

整体ピラティス
15:30~16:15

太極拳 8式&24式
16:30~17:30

トレーニングルーム
15歳(高校生相当)以上

無料開放 9:00~21:00

【注意事項】

- ※ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、マスクを着用のうえ、ご来館・ご参加していただきますようお願いいたします。なお、入館の際には体調管理チェックシートのご提出が必要です。
- ※ 事前申込以外のプログラムのご予約は不要ですが、人数制限によりご参加いただけない場合がございます。
- ※ 全体プログラムで、対象者の記載がないプログラムはどなたでも参加できます。
- ※ 予告なくプログラム内容が変更になる場合がございます。



持ち物 室内用運動靴をお持ちください。館内は土足禁止です。

来場者スタンプをGETして
近隣飲食店で
スポーツの日特別サービスを
受けよう!

スタンプは
こちらへ

※2022年10月10日に限り有効です
※対象店舗につきましては会場
お配りする店舗一覧をご参照ください