

新宿スポレク2025

10月13日(月・祝) 9:30~15:30

時間 会場 講師 対象
定員 申し込み 最寄駅

FREE 無料
入退場自由

新宿スポーツセンター 大久保3-5-1 Tel 03-3232-0171
東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩約5分

右記の施設を無料で開放します
新宿スポーツセンター プール・トレーニング室

ガラポン抽選会に参加して景品をゲットしよう(のしなし)
Alpen TOKYO 協賛: Alpen TOKYO

新宿 スポレク 2025

10月13日(月・祝) 9:30~15:30

スポーツ・レクリエーションの祭典!
体を動かして1日中楽しもう。

スタンプラリーで景品をゲットしよう!

新宿コスミックセンター・新宿スポーツセンター・四谷スポーツスクエアで2箇所以上のスタンプを集め、景品をゲットしよう!
3箇所のスタンプを揃えると景品がちょっと豪華になるかも!
※景品はなくなり次第終了(先着順)

新宿 コズミックセンター

新宿 スポーツセンター

四谷 スポーツスクエア

5F

洋弓場

●アーチェリー体験コーナー

① 10:00~12:00/
13:00~15:30

対 身長120cm以上
協力 新宿区アーチェリー協会

●アーチェリーミニ講習会

① 10:00~10:30/11:00~11:30/13:00~13:30/14:00~14:30

対 中学生以上 定 各回6名
申 当日9:45から整理券を配布(先着順)
協力 新宿区アーチェリー協会



4F

第二武道場

●無料体験 24式太極拳、太極拳表演

子どもから大人まで老若男女問わず参加できます。太極拳の表演もあります!

① 10:00~12:00(10:00、11:00から24式太極拳体験教室、10:30、11:30から太極拳表演)
対 どなたでも 協力 楽々太極拳+雷心タイチ

●剣道入門 はじめての一振り!

一部事前申込

竹刀(しない)を使っての素振りや打ち込みなど、はじめての剣道を誰でも楽しく体験できます!
① 13:00~15:30 対 どなたでも 協力 新宿区剣道連盟 申 一部事前募集を行います。
くわしくはhttp://www.shinjukukendo.com/でご確認ください。



3F

第一武道場

●あなたもきょうからサムライ

安全なエア剣を使いスポーツチャンバラをやる

① 9:30~12:00/13:00~15:00

対 どなたでも
定 各回10名
持ち物 タオル、手ぬぐい
協力 新宿区スポーツチャンバラ協会



小体育室

●初めてでも大丈夫、ソフトバレーボールを楽しもう!

初心者から経験者、子どもから大人まで楽しめるソフトバレーボールをやってみよう!

① 9:30~12:00 対 どなたでも
協力 新宿区バレーボール連盟

●健康とコミュニケーション増進のためのパドルテニス

室内でプレイするパドルを使用したテニスです。

① 13:00~15:30 対 どなたでも
協力 新宿区パドルテニス協会

大体育室

●体力テスト・ポッチャ体験!!

大人も子どもも、体力テストとポッチャ体験!

① 9:30~12:00/13:00~15:30

対 どなたでも
協力 新宿区スポーツ推進委員協議会

●ゴールボール体験

障害の有無にかかわらず、どなたでも! パラスポーツを体験しよう!

① 9:30~12:00/13:00~15:30

対 どなたでも
協力 新宿区地域振興部生涯学習スポーツ課



●ユニカール体験

床でカーリング!

① 9:30~15:30

対 どなたでも
協力 新宿区ユニカール協会

2F

大会議室

●みんなで踊ろう 世界の踊り

踊りながらいろいろな国へ行ってみましょう

① 10:00~12:00 対 どなたでも

協力 新宿区フォークダンス連盟

トレーニング室

●無料開放

① 終日
対 15歳以上(中学生不可)

●BOCA測定

体組成計を使って身体測定を行います。

① 10:00~14:00 対 高校生以上(体組成計測定のみ中学生以上) 定 16名
※開始60分前から2階トレーニング室受付にて整理券を配布(先着順)



スタジオS

●物販会場

① 9:30~15:30

スタジオA ※開始60分前から1階受付にて整理券を配布(先着順)

●アロマヨガ

アロマを焚きながらヨガを行います。

① 10:00~10:45

対 高校生以上 定 20名

●脂肪燃焼HIITトレーニング

高強度ハイインパクトで脂肪燃焼効果バツグンの有酸素運動+筋トレのクラスです。

① 11:00~11:45 対 高校生以上 定 20名

1F

プール

●親子水泳教室

お子様を手伝う際の補助方法を教えます。

① 10:05~10:55 対 親子(けのびができる年少~小学生)

定 15組30名 ※開始60分前から1階受付にて整理券を配布(先着順)



幼児体育室

●無料開放

① 9:30~15:30

対 未就学児と保護者

正面玄関前

●新宿スポレク2025 1万歩ウォーク

午前中みんなで1万歩にチャレンジしませんか。

① 受付9:30~10:00 解散12:30頃予定

対 どなたでも
協力 (特非)新宿区ウォーキング協会

ロビー

●からだにいいことはじめよう! 健康チェックコーナー

景品がもらえる健康クイズやゲームができます!

① 9:30~15:30 対 どなたでも

協力 新宿区健康部
※一部ブースにおいて、整理券配布予定しています

●新宿区ウォーキング協会 活動内容展示

ウォーキング協会の活動を紹介します。

① 9:30~15:30

対 どなたでも
協力 (特非)新宿区ウォーキング協会

キックボクシング教室

元キックボクシングチャンピオンの瀧谷渉太さんがキックボクシングの基本をレクチャー!大人も子どもも楽しめます!



瀧谷 渉太

① 10:00~10:45/11:00~11:45

場 新宿コスミックセンター 1F第一武道場

対 どなたでも 定 各回20名

申 当日9:00から会場前で整理券を配布(先着順)

協力 レグルス池袋ジム

セパタクロ-教室

東南アジアの空中アクションスポーツ「セパタクロ-」に挑戦してみませんか? 初心者も楽しめます。見学・応援だけでもOK!



① ①9:45~10:30、②10:45~12:00

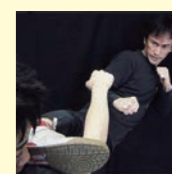
場 新宿コスミックセンター 2F大体育室

対 ①小学1~3年生、②小学4年生以上 定 各回18名

持ち物 室内履き 申 当日9:30から会場前で整理券を配布(先着順) 協力 セパタクロ-に恋する会

ジークンドー教室

ブルース・リーが創始した総合武術ジークンドーの体験教室です。



① 13:00~14:00/
14:30~15:30

場 新宿コスミックセンター B1F小体育室

対 どなたでも 定 各回30名

申 当日12:00から会場前で整理券を配布(先着順) 持ち物 室内履き

協力 ヒロ 渡邊

同時開催!! トレジャーアイランド 新宿スポレク2025

「謎解き」と「スポーツ体験」を掛け合わせた新宿スポレクの日しかできない、謎解きイベント! 新宿コスミックセンターと新宿スポーツセンターをめぐり謎解きミッションをクリアしよう!

① 9:30~15:30(キット配布終了時間15:00) 場 新宿コスミックセンター1Fロビー、新宿スポーツセンター1Fロビー 対 どなたでも

FREE 無料

場 新宿コスミックセンター/新宿スポーツセンター/四谷スポーツスクエア/戸山公園多目的運動広場
主催 新宿スポレク2025 実行委員会 公益財団法人新宿未来創造財団スポーツ推進第一課 Tel 03-3232-7701
協賛 Alpen TOKYO、(株)ティップネス、大日本印刷(株)、(株)ロッテ

ご来館にあたって

※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります
※内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください ※飲食は所定の場所のみとなります
※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただく場合があります

ご来館にあたって

※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります
※内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください ※飲食は所定の場所のみとなります
※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただく場合があります

3F

大会議室

●ダーツにチャレンジ

ビギナーが簡単に楽しめるダーツゲームにチャレンジ!
① 10:30~15:30 対 どなたでも
協力 新宿ダーツアミティ



小会議室

●スポーツ健康吹矢

スポーツ健康吹矢は呼吸筋を強くする腹式呼吸運動です。
① 9:30~12:00/13:00~15:30 対 40歳以上
協力 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 渋谷みまわり会支部

2F

大体育室

●セパタクロー教室

東南アジアの空中アクションスポーツ「セパタクロー」に挑戦してみませんか?
初心者も楽しめます。見学・応援だけでもOK!
① 9:45~10:30、② 10:45~12:00
対 ①小学1~3年生、②小学4年生以上 定 各回18名
持ち物 室内履き 申 当日9:30から会場前で整理券を配布(先着順) 協力 セパタクローに恋する会

●キックターゲット

的を狙ってボールを蹴るキックターゲットに挑戦!
① 9:30~12:00
対 どなたでも
持ち物 室内履き 協力 クリアソン新宿

●バスケットボール教室・体験

①②アルパルク東京アカデミーコーチによるバスケットボール教室。③ドリブル・シュート体験。
① 13:00~13:30、② 13:40~14:10、③ 14:15~15:30
対 ①未就学児(年中以上)とその保護者 ②小学1~2年の児童とその保護者 ③年中~小学6年生(未就学児は要保護者同伴)
定 ①②各15組、③定員なし 申 ①②のみ当日12:00から会場前で整理券を配布(先着順) 持ち物 室内履き 協力 アルパルク東京

1F

弓道場

●弓道色の大会 事前申込

36cmの色的に矢を離した中した色で得点を楽しもう!
① 9:30~12:00(受付9:00~) 対 弓道有段者
申 9月30日(火)までに、「氏名(ふりがな)」「郵便番号・住所」「電話番号」「年齢」のほか、「段位」「所属支部」を記入し、新宿区弓道連盟shinjuku10@outlook.jpまでお申し込みください。
協力 新宿区弓道連盟

●初心者弓道体験会

大的に向かって矢をはなつ弓道体験です。
① 13:00~15:30 対 中学生以上の初心者
持ち物 靴下または足袋
協力 新宿区弓道連盟



第一武道場

●キックボクシング教室

元キックボクシングチャンピオンの瀧谷渉太さんがキックボクシングの基本をレクチャー!大人も子どもも楽しめます!
① 10:00~10:45/11:00~11:45 対 どなたでも
定 各回20名 申 当日9:00から会場前で整理券を配布(先着順)
協力 レグルス池袋ジム



瀧谷 渉太

●総合武道「空道」体験会

「空手」でも「柔道」でもない総合武道「空道」の体験会です。
① 13:00~14:00/14:30~15:30 対 どなたでも 定 各回20名 協力 新宿区空道協会

第二武道場

●ゴム銃射撃体験

安全なゴム銃で射撃を体験していただけます。
① 9:30~15:30 対 どなたでも 協力 日本ゴム銃射撃協会



●ペーパーサートと身近な素材でつくって遊ぼう

コースター・紙皿等でつくって遊ぼう。何が出来るかな。
① 9:30~15:30 対 どなたでも 協力 (特非)新宿区レクリエーション協会

B1F

小体育室

●カポエイラ無料体験会

ブラジル生まれのダンスと格闘技が混ざったカポエイラを体験!
① 11:00~12:00
対 どなたでも 持ち物 室内履き
協力 (特非)カポエイラ・テンポ

●ジークンドー教室

ブルース・リーが創始した総合武術ジークンドーの体験教室です。
① 13:00~14:00/14:30~15:30 対 どなたでも 定 各回30名 申 当日12:00から会場前で整理券を配布(先着順) 持ち物 室内履き 協力 ヒロ 渡邊

プール

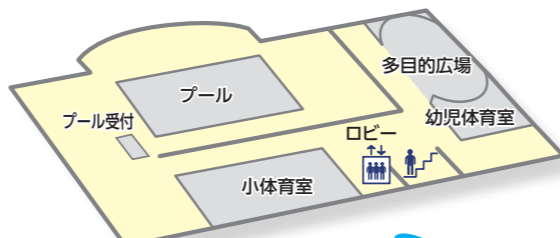
●水中フォームを見て上達しよう!

①小学生ビデオチェック、②小学生タイムチャレンジ、③④ビデオクリニック
① 10:00~11:00/② 11:15~12:00/③ 13:00~14:00/④ 14:15~15:15
対 ①②小学生*/③④中学生以上 *小学3年生以下は要保護者同伴
定 各回20名 申 各回30分前から会場前で先着で受付 持ち物 水着、水泳帽
協力 新宿区水泳連盟 ※貴重品は貴重品ロッカーに入れてください。

多目的広場

●チャレンジ輪投げ

幼児からお年寄りまでどなたでも参加できます。
① 9:30~15:30 対 どなたでも 協力 新宿区青少年団体連合会



幼児体育室

●無料開放

① 9:30~15:30 対 未就学児と保護者

ご来館にあたって

※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります
※内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください
※飲食は所定の場所のみとなります
※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただく場合があります

多目的室

●みんなで3B体操!

音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう。
① 10:00~11:00~/13:00~14:00~
対 どなたでも 定 各回15名
持ち物 室内履き
協力 (公社)日本3B体操 新宿

●新宿区オリジナル 3つの体操・トレーニング

新宿いきいき体操と新宿ごっこ体操を体験できます。(しんじゅく100トレは解説のみ)
① 10:30~11:30~/13:30~/14:30~
対 どなたでも 定 各回20名
持ち物 室内履き
協力 新宿区福祉部・健康部

ロビー

●バドミントン体験

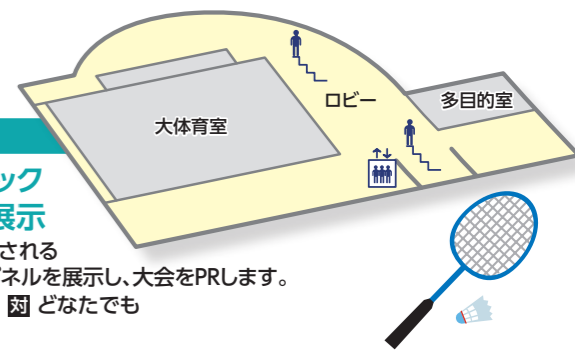
初めてでも大丈夫。バドミントンの楽しさを体験しよう。
① 9:30~15:30
対 どなたでも 持ち物 室内履き
協力 新宿区バドミントン連盟

●健康測定会

健康増進機器による測定会です。ご自身の健康を知るきっかけにどうぞ!
① 9:30~15:30 対 どなたでも
協力 明治安田生命保険(相) 渋谷営業部

●デフリンピック PRパネル展示

11月に東京で開催されるデフリンピックのパネルを展示し、大会をPRします。
① 9:30~15:30 対 どなたでも



イベント終了後、右記の施設を無料で開放します

新宿コスミックセンター

プール、弓道場
幼児体育室
第一武道場
第二武道場

ロビー

●オープニングセレモニー

新宿スポレク2025のスタートです。元フェンシング日本代表の福島史帆実さんが参加予定です。
① 9:30~ 対 どなたでも
協力 レガダンスクラブほか

●スマートフェンシング体験

柔らかい剣で気軽にフェンシングを体験できます。フェンシングのデモンストレーションも実施します。
① 10:30~15:30 対 どなたでも
協力 大日本印刷株式会社



●会員の手づくり作品販売及び無料体験教室

会員手づくり作品の販売及びビーズプレスレット作り無料体験
① 9:30~15:30 対 どなたでも 定 先着80名
協力 (公社)新宿区シルバー人材センター

●LA VIGNE AKIKO(ラヴィーニュアキコ)

厳選した素材を使用したパン・スイーツ。
① 9:30~15:30 協力 ラヴィーニュアキコ

●ヒレカツサンドなどの販売

さぼてん自慢のヒレカツサンド等をご賞味ください。
① 10:00~15:30 協力 さぼてん新宿大久保二丁目店

●花苗の配布

恒例!花の苗をプレゼントします。
① 10:00~ 対 どなたでも 定 先着100名

戸山公園 戸山3-2 Tel 080-5898-0079 東京メトロ東西線「早稲田駅」徒歩約7分 ※荒天の場合は、中止になる可能性があります

会場	プログラム(協力)	時間	事前申し込み
戸山公園/ 多目的運動広場	ジャイアンツアカデミー(株)読売巨人軍 ジャイアンツアカデミーコーチが野球の楽しさを教えます!	10:00~12:00	事前申込終了 申し込み期間は終了しました。
戸山公園/ 多目的運動広場	グラウンド・ゴルフ体験会(新宿区グラウンド・ゴルフ協会) ゴルフをアレンジしたスポーツで、ルールは簡単。お気軽にご参加ください。	9:30~15:30	対 どなたでも

四谷スポーツスクエア 四谷1-6-4 Tel 03-6273-2651 JR「四ツ谷」駅 徒歩約2分

会場	プログラム(協力)	時間	事前申し込み
B2 多目的ホール	グレートベアーズバレーボール体験教室(東京グレートベアーズ) 初心者大歓迎!!東京グレートベアーズコーチたちと一緒にバレーボールを楽しもう!! 対 ①小学生 ②中学生・小学5・6年生の経験者 定 各回20名	① 9:00~9:50 ② 10:00~10:50	事前申込
B2 多目的ホール	東京羽田ヴィッキーズバスケットボール体験教室(東京羽田ヴィッキーズ) 楽しくバスケットボールをします!みなさん、一緒にシュートしませんか。 対 ①小学1・2・3年生 ②小学4・5・6年生 定 各回30名	① 11:10-12:00 ② 12:10-13:00	事前申込
B2 会議室N	体操を楽しもう!(一般社団法人 国立芸術・体育普及協会) 体操の基礎を学びます! 対 年少~年長 定 12名	9:30-10:20	事前申込
B2 会議室N	リボンやボールを使って新体操を体験!(一般社団法人 国立芸術・体育普及協会) 新体操で使用する道具を使って、楽しく内容を学びます! 対 年少~年長 定 12名	10:30-11:20	事前申込
B2 会議室N	初めてでも安心!ヒップホップダンスレッスン体験(四谷スポーツスクエア) ダンスの基礎や振り付けを楽しみ、ダンスを身近に感じる体験です。 対 ①年少~小学3年 ②小学4年以上 定 各回12名	① 13:00-13:50 ② 14:00-14:50	事前申込
B2 音楽室	ワンポイントボイストレーニング(四谷スポーツスクエア) 元Disney歌手の千重から、あなたへ発声ワンポイントアドバイス! 対 どなたでも 定 各回5名	① 10:00-10:30 ② 10:30-11:00 ③ 11:00-11:30 ④ 11:30-12:00	事前申込
B2 音楽室	ポッチャを楽しもう!(四谷スポーツスクエア) 障害のある方も一般の方も、一緒に楽しめるスポーツです! 対 どなたでも	13:00-15:00	
B2 多目的ホール	卓球台開放&ワンポイントアドバイス(新宿区卓球連盟) 楽しく卓球しましょう!!ワンポイントアドバイスもあります。 対 どなたでも	13:20-15:20	
B1 会議室R	数字合わせゲーム「ラミィキューブ」を楽しもう!(JOKERS CLUB) 「ラミィキューブ」を体験!ルールはスタッフがご案内します! 対 どなたでも	① 10:00-12:00 ② 13:00-15:00	
B1 会議室Y	モルックを楽しもう!(新宿区モルック協会) みんなでワイワイ楽しめるスポーツです! 対 どなたでも	9:30-12:00	
B1 会議室B	鉄道おもちゃで遊ぼう!(四谷スポーツスクエア) 自分でレールを組み立てて鉄道おもちゃを楽しもう! 対 どなたでも 持ち物 鉄道おもちゃ	① 10:00-12:00 ② 13:00-14:30	

電話:03-6273-2651
メール:yotsuya_sports_square@tokyu-sports.co.jp
四谷スポーツスクエア
受付で希望する講座、氏名、生年月日、住所、電話番号をお伝えください(多数抽選)。
メ切 9月30日(火)