

東京武道館 武道・スポーツフェスティバル2024

2024. 10.14 MON
開館9:00~

全体プログラム

時間	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		受付				
9:30	飲食店ブース など(予定)					
10:00	青空フラ体験 (16歳以上) 10:30~11:30	はじめての武道体験 ①9:30~(事前申込) ②10:15~ ③11:00~ ④11:45~(当日9:00~整理券配布) ●柔道 対象 小学生以上 ●なぎなた 対象 年中相当以上 ●空手道 対象 年中相当以上 ●杖道 対象 小学生以上 ●合気道 対象 小学生以上 ●少林寺拳法 対象 年中相当以上 ●剣道 対象 小学生以上 ●居合道 対象 年中相当以上 ●弓道 対象 15歳以上(高校生相当) 定員 15組30名 対象 柔道未経験者の未就学児~小学生 低学年の児童とその保護者				
11:00						
12:00						
13:00						
13:30		スペシャルステージ&トークショー 角田夏実&永山竜樹 13:10~ きつね 13:30~	事前申込 親子柔道体験 13:30~14:30	レクリエーション 体験 ●インディアカ ●ユニカール 13:30~15:00	事前申込 久しぶりの 弓道稽古 13:30~15:00	ワーク ショップブース ●オリジナル 缶バッジ 制作体験 ●武道具展示 9:00~17:00
14:00	新体カテスト 対象 20歳以上 13:30~15:00		定員 50名 対象 小学生以上の 柔道経験者			
15:00	●ボルダリング ●ダブルダッチ 9:00~17:00	お楽しみステージ スポーツチャレンジブース ●デフ DE ゴルフ ●デフ DE ボウリング ●ポッチャ ●ゴールボール 14:30~17:00	事前申込 ※有料 柔道特別稽古 15:30~17:00	事前申込 ※有料 SPOCHAN (スポーツチャンバラ) 15:30~17:00	定員 20名 対象 弓道経験者でしばらく 弓道をされていない方	
16:00						
17:00	武道・スポフェス スタンプラリー対象コンテンツ	卓球・バドミントン無料開放 17:30~19:00		定員 30名 対象 小学生以上		

ピックアップコンテンツ

① 大武道場プログラム スペシャルステージ& トークショー

楽しいトークショーとお笑い
LIVEで盛り上がりましょう!

時間・出演
13:10~
角田夏実 &
永山竜樹
13:30~
きつね



② 柔道特別稽古

パリ五輪のメダリスト角田夏実さん
と永山竜樹さんによる特別稽古!



時間 15:30~17:00 定員 50名
対象 小学生以上の柔道経験者

事前申込制
有料

お申し込みは
こちらから!



③ はじめての武道体験

武道をやったことがある人も、武道をやったことがない人も、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、空手道、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 ①9:30~ ②10:15~ ③11:00~ ④11:45~
(各回35~40分) ※①9:30~の回のみ要事前申込。
②③④の回は、当日9:00~大武道場受付にて整理券配布(先着順)

お申し込みは
こちらから!



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月下旬より申し込み開始予定です。
その他の事前申込プログラムについては、東京武道館HPより特設サイトをご
確認のうえ、お申し込みください。



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

テイクアウトスタジオプログラム 大研修室 2F 対象 16歳以上

青空フラ体験

玄関前広場で行います。※雨天時は大研修室

時間 10:30~11:30

フラの音楽と振り付けを楽しむクラス
です。ゆっくりとした振り付けですので
経験に関係なく、秋の青空の下思
っきりフラを楽しみましょう!

ヨガ60

時間 13:30~14:30

ヨガで心も身体もリフレッシュ
してみませんか。夏の疲れが
取れていない皆さんこそ是非
とも普段使いに取り入れてみ
て欲しいです。

太極拳 8式&24式

時間 14:45~15:45

太極拳に興味があるけど、何から始めるの
か不安な方は是非この機会にトライしてみ
て欲しいです。動作は「ゆっくり」ですが、この
「ゆっくり」が普段と違うのでレッスン終了後
にカラダと対話してみてください。

トレーニングルーム

無料開放

時間 9:00~19:00
(最終入場18:15まで)

対象 15歳(高校生相当)以上

※トレーニングルームは、多くの方々に
ご利用いただけるよう、おひとり様、
2時間30分を目安にご協力ください。

【注意事項】

- ※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。
館内は土足厳禁です。

武道・スポフェス スタンプラリー

来場者スタンプを集めて
抽選で素敵なプレゼントを
当てよう!

※2024年10月14日当日限り有効です。
※対象店舗につきましては会場でお配り
する店舗一覧をご参照ください。

コミュニティブース

スタンプは
こちらへ

周辺グルメ店舗
(レシートを受付にお持ちください。)

スタンプは
こちらへ

スタンプラリー
対象コンテンツ

スタンプは
こちらへ