

● 5月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 休館日	3 みんなで卓球 10:00→12:00 トランポリン 13:00→14:30	4 都大会前陸上 12:00→14:00 都大会前 スローイングタイム 12:00→14:00	5 あそびのひろば (トランポリン) 12:00→13:00 都大会前卓球 15:00→17:00	6 リズムタイム♪ 12:00→13:00 ティーボール 13:00→15:00 水泳選手育成教室 19:00→20:20
7 あそびのひろば 12:00→13:00 日曜広場 13:00→15:00	8 	9 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	10 休館日	11 だれでも安心 マシン教室 12:00→13:00 水中運動 12:00→13:00	12 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	13 レッツ車いすバスケ 9:00→12:00 知的水泳教室 12:00→13:00 ティーボール 13:00→15:00
14 重度プール 12:00 ↓ 13:00	15 ノルディック ウォーキング 12:00→13:00 GO!GO! ノルディック ウォーキング 12:00→13:00	16 知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	17 休館日	18 初心者水泳 12:00→13:00 ワンポイント 水泳 12:00→13:00	19 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	20 都大会前陸上 12:00→14:00 都大会前 スローイングタイム 12:00→14:00
21 都大会前水泳 11:30→13:00 都大会前卓球 13:00→15:00	22 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00	23 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	24 休館日	25 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	26 	27 東京都障害者 スポーツ大会 開催のため、 一般のご利用 及び施設のご 予約受付がで きません
28 東京都障害者 スポーツ大会 開催のため、 一般のご利用 及び施設のご 予約受付がで きません	29 	30 	31 休館日			

これらの教室は事前申し込みの必要がなく、利用証の提出だけで参加できます。

参加ご希望の方は、当日受付にてカード交換後、直接会場までお越しのうえ、お気軽にご参加ください。

(対象者が限られているものもございます。詳しくは、事業のご案内でご確認ください。)

東京都多摩障害者スポーツセンター