

● 9月スポーツ教室カレンダー ●

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|-----|---|---|--|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | | 知的水泳教室 12:00 ↓ 13:00 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 重度障害者の プールのひろば 12:00→13:00 あそびのひろば 12:00→13:00 | 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 | レクリエーショ ンスポーツ 13:00 ↓ 14:30 | 休館日 | | リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00 | 知的サッカー教室 10:00→12:00 リズムタイム♪ 12:00→13:00 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 水泳記録会 | | インドアペタンク 13:00→14:30 知的スポーツ 18:00→19:00 | 休館日 | 初心者水泳 12:00→13:00 ワンポイント水泳 12:00→13:00 | リフレッシュ 健康体操 (ヨガ) 13:00 ↓ 14:00 | レッツ! 車いすバスケ 9:00→12:00 水中運動 12:00→13:00 水泳選手育成教室 19:00→20:20 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 日曜広場 13:00 ↓ 15:00 | トランポリン 13:00 ↓ 14:30 | 休館日 | 休館日 | だれでも安心 マシン教室 12:00 ↓ 13:00 | | みんなで卓球 10:00→12:00 チャレンジスポーツ (ポッチャ) 13:00→15:00 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| あそびのひろば (トランポリン) 12:00 ↓ 13:00 | 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00 | インドアペタンク 13:00 ↓ 14:30 | 休館日 | リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00 | | |

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