

● 2月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
				1 水中運動 12:00 ↓ 13:00	2 	3 あそびのひろば (トランポリン) 12:00 ↓ 13:00
4 ポッチャ大会	5 	6 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	7 休館日	8 知的障害者の スポーツ教室 18:00 ↓ 19:00	9 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	10 知的障害者の 水泳教室 12:00 ↓ 13:00
11 筋力測定 17:30→20:30 ユニカール 体験大会 (国立総合体育館)	12 ラッコ記録会	13 休館日	14 休館日	15 だれでも安心 マシン教室 12:00 ↓ 13:00	16 リフレッシュ 健康体操 (ヨガ) 13:00 ↓ 14:00	17 サッカー教室 10:00→12:00 あそびのひろば 12:00→13:00
18 	19 介護予防 運動教室 12:00→13:00 みんなで☆ バドミントン 18:30→20:30	20 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	21 休館日	22 初心者水泳教室 12:00→13:00 ワンポイント水泳 12:00→13:00	23 バランスボール トレーニング 13:00 ↓ 14:00	24 トランポリン 13:00→14:30 水泳選手育成教室 19:00→20:20
25 重度障害者の プールのひろば 12:00 ↓ 13:00	26 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	27 	28 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。)