

● 5月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 休館日	3 みんなで☆卓球 10:00→12:00 レクリエーション スポーツ 13:00→14:30	4 都大会前陸上 13:00→15:00 (味の素スタジアム 西競技場) 都大会前 スローイングタイム 13:00→15:00 (味の素スタジアム 西競技場)	5 トランポリン 13:00 ↓ 15:30
		6 日曜広場 13:00 ↓ 15:00	7 	8 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	9 休館日	10 
13 体力測定 【身体】 13:00 ↓ 15:00	14 介護予防 運動教室 (くにたち市民 総合体育館) 12:00 ↓ 13:00	15 	16 休館日	17 	18 卓球入門 13:00→15:00 ワンポイント卓球 13:00→15:00	19 レッツ! 車いすバスケ 9:00→12:00 都大会前卓球 15:00→17:00 水泳選手育成教室 19:00→20:20 (武蔵野森総合スポー ツプラザ・プール)
20 味の素スタジ アムのイベン トのため、 一般のご利用 及び施設のご 予約受付がで きません	21 	22 	23 	24 	25 バランスボール トレーニング 13:00 ↓ 14:00	26 
27 	28 ノルディック ウォーキング 12:00 ↓ 13:00	29 卓球入門 13:00→15:00 ワンポイント卓球 13:00→15:00	30 休館日	31 リフレッシュ 健康体操(ヨガ) 13:00 ↓ 14:00	<p>《お知らせ》 味の素スタジアムで開催されるイベ ントのため、駐車場の使用に制限 がある場合があります。 下記の日程は、できるだけお車で の来館はご遠慮いただき、電車・バ スなどの公共交通機関をご利用い ただきますようお願い致します。</p> <p>5月3日(木・祝)、6日(日)、 13日(日)、26日(土)</p>	

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