

● 9月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
<p>《入場経路及び駐車場の変更について》 9月17日（月・祝）～23日（日・祝）は味の素スタジアムのイベントのため、スタジアムへの入場経路及び駐車場が変更となります。 皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願い致します。</p> <p>【徒歩・自転車ルート】 西門より入場し、外周公園内をお進みください。 ※点字ブロックがありませんのでご注意ください。</p> <p>【自動車ルート】 天文台通路より入場し、係員の案内に従って駐車をお願い致します。</p>						<p>1</p> <p>体力測定 【対象：身体障害者】</p> <p>13:00 ↓ 15:00</p>
<p>2</p> <p>レッツ☆HIP HOP</p> <p>12:00 ↓ 13:00</p>	<p>3</p> <p>ノルディックウォーキング</p> <p>12:00→13:00 ワンポイント水泳 13:00→15:00 (武蔵野の森総合スポーツプラザ・プール)</p>	<p>4</p> <p>卓球入門 13:00→15:00</p> <p>ワンポイント卓球 13:00→15:00</p>	<p>5</p> <p>休館日</p>	<p>6</p> <p>リフレッシュ健康体操</p> <p>13:00 ↓ 14:00</p>	<p>7</p> <p>いきいきTAMAビックス</p> <p>12:00→13:00</p> <p>ワンポイントトレーニング 13:00→15:00</p>	<p>8</p>
<p>9</p> <p>水泳記録会</p>	<p>10</p> <p>介護予防運動教室</p> <p>12:00 ↓ 13:00 (くにたち市民総合体育館)</p>	<p>11</p> <p>インドアペタンク</p> <p>13:00 ↓ 14:30</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p> <p>卓球入門 13:00→15:00</p> <p>ワンポイント卓球 13:00→15:00</p>	<p>15</p> <p>みんなで☆卓球 10:00→12:00</p> <p>トランポリン 13:00→15:30</p> <p>水泳選手育成教室 19:00→20:20 (武蔵野の森総合スポーツプラザ・プール)</p>
<p>16</p> <p>日曜広場 13:00 ↓ 15:00</p>	<p>17</p>	<p>18</p> <p>休館日</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <p>休館日</p> <p>ワンポイント水泳 13:00→15:00 (武蔵野の森総合スポーツプラザ・プール)</p>	<p>21</p> <p>休館日</p>	<p>22</p> <p>休館日</p>
<p>味の素スタジアムへの入場経路および駐車場の変更があります (9/17～9/23)</p>						
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>リフレッシュ健康体操(ヨガ)</p> <p>13:00 ↓ 14:00</p>	<p>28</p> <p>バランスボールトレーニング</p> <p>13:00 ↓ 14:00</p>	<p>29</p> <p>レッツ！車いすバスケ</p> <p>9:00→12:00</p> <p>ワンポイントトレーニング 10:00→12:00</p>
<p>30</p>	<p>《お知らせ（駐車場について）》 味の素スタジアムのイベントのため、駐車場の使用に制限がある場合がございます。 下記の日程は、できるだけお車での来館をご遠慮いただき、電車・バス等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。 9月2日（日）、8日（土）、9日（日）、15日（土）、16日（日）、29日（土）、30日（日）</p> <p>◆9月20日（木）は休館日ですが、ワンポイント水泳は武蔵野の森総合スポーツプラザ・プールにて通常通り実施致します。 ◆ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。</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。)