








● 10月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
	<p>1</p> <p>介護予防運動教室</p> <p>12:00 ↓ 13:00</p> <p>(くにたち市民総合体育館)</p>	<p>2</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>3</p> <p>休館日</p>	<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> <p>水泳選手育成教室</p> <p>19:00 ↓ 20:20</p> <p>(武蔵野の森総合スポーツプラザ・プール)</p>
<p>7</p> <p>体力測定</p> <p>【対象:知的障害者、精神障害者】</p> <p>13:00 ↓ 15:00</p>	<p>8</p> <p>TAMAスポーツまつり</p> <p>(16:00 イベント終了) ※16:30閉館</p>	<p>9</p> <p>休館日</p>	<p>10</p> <p>休館日</p>	<p>11</p> 	<p>12</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>13</p> <p>リフレッシュ健康体操</p> <p>13:00 ↓ 14:00</p>
<p>14</p> <p>レッツ☆HIP HOP</p> <p>12:00→13:00</p> <p>大会前卓球 18:30→20:30</p>	<p>15</p> <p>みんなで☆ゴルフ</p> <p>13:00 ↓ 16:00</p> <p>(国立市・谷保第三公園) ※雨天時は中止</p>	<p>16</p> 	<p>17</p> <p>休館日</p>	<p>18</p> 	<p>19</p> <p>レクリエーションスポーツ</p> <p>13:00 ↓ 14:30</p>	<p>20</p> <p>レッツ! 車いすバスケット</p> <p>9:00→12:00</p> <p>トランポリン 13:00→15:30</p>
<p>21</p> <p>日曜広場 13:00→15:00</p> <p>ワンポイントトレーニング 13:00→15:00</p> <p>大会前卓球 18:30→20:30</p>	<p>22</p> <p>ノルディックウォーキング</p> <p>12:00 ↓ 13:00</p>	<p>23</p> <p>ワンポイントトレーニング</p> <p>13:00→15:00</p> <p>ワンポイント水泳 13:00→15:00</p> <p>(武蔵野の森総合スポーツプラザ・プール)</p>	<p>24</p> <p>休館日</p>	<p>25</p> <p>リフレッシュ健康体操(ヨガ)</p> <p>13:00 ↓ 14:00</p>	<p>26</p> <p>バランスボールトレーニング</p> <p>13:00 ↓ 14:00</p>	<p>27</p> <p>休館日</p>
<p>28</p> 	<p>29</p> <p>みんなで☆バトミントン</p> <p>18:30 ↓ 20:30</p>	<p>30</p> 	<p>31</p> 	<p>《お知らせ(駐車場について)》 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ございます。 下記の日程は、できるだけお車でのご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。</p> <p>6日(土)、8日(月・祝)、13日(土)、14日(日)、20日(土)、21日(日)</p> <p>《10月8日(月・祝)のセンター利用について》 10月8日(月・祝)はTAMAスポーツまつり開催のため、終日施設利用はできません。また、当日はイベント終了後、16時30分に閉館となりますので予めご了承ください。 ※送迎バスは、味の素スタジアム発・16時30分の便が最終となります。</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。)