

● 12月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
<p>◀入場経路（徒歩ルート）変更のお知らせ▶ 味の素スタジアムの改修工事に伴い、11月26日（月）～3月8日（金）まで、スタジアムへの徒歩での入場経路が変更となります。 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】 歩道橋を渡り、甲州街道（国道20号）を新宿方面へ直進。レストラン（ロイヤルホスト）、ポケットガーデン専用駐車場を通過し、“南1門”より入場してください。アジパンダ広場を通り、味の素スタジアムの外周公園内をお進みください。</p>						
<p>2 レッツ☆HIP HOP 12:00 ↓ 13:00</p>	<p>3 </p>	<p>4 </p>	<p>5 休館日</p>	<p>6 リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00</p>	<p>7 レクリエーションスポーツ 13:00 ↓ 14:30</p>	<p>8 </p>
<p>9 </p>	<p>10 介護予防運動教室 12:00 ↓ 13:00 (くにたち市民総合体育館)</p>	<p>11 </p>	<p>12 休館日</p>	<p>13 </p>	<p>14 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>15 レッツ！車いすバスケット 9:00 ↓ 12:00</p>
<p>16 ワンポイントトレーニング 13:00 ↓ 15:00</p>	<p>17 ノルディックウォーキング 12:00 ↓ 13:00</p>	<p>18 ショートテニスデビュー 13:00 ↓ 15:00</p>	<p>19 休館日</p>	<p>20 みんなで☆バドミントン 18:30 ↓ 20:30</p>	<p>21 バランスボールトレーニング 13:00 ↓ 14:00</p>	<p>22 トランポリン 13:00 ↓ 15:30</p>
<p>23 日曜広場 13:00 ↓ 15:00</p>	<p>24 みんなで☆ポッチャ 13:00 ↓ 15:00</p>	<p>25 休館日</p>	<p>26 休館日</p>	<p>27 リフレッシュ健康体操(ヨガ) 13:00 ↓ 14:00</p>	<p>28 </p>	<p>29 休館日</p>
<p>30 休館日</p>	<p>31 休館日</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。)