

● 1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 休館日	4 	5 みんなで☆ ポッチャ 13:00 ↓ 15:00
6 ワンポイント トレーニング 10:00→12:00 レッツ☆ HIP HOP 12:00→13:00	7 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00 (くにたち市民総合 体育館)	8 ショートテニス デビュー 13:00 ↓ 15:00	9 休館日	10 	11 いきいき TAMAビックス 12:00→13:00 初心者水泳教室 13:00→15:00 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)	12 みんなで☆卓球 10:00 ↓ 12:00
13 体力測定 【対象:知的障害者、 精神障害者】 13:00 ↓ 15:00 (※受付は14時まで)	14 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	15 休館日	16 休館日	17 	18 ワンポイント トレーニング 10:00→12:00 バランスボール トレーニング 13:00→14:00	19 トランポリン 13:00→15:30 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)
20 日曜広場 13:00 ↓ 15:00 ※徒歩・自転車 での入場経路 に注意!	21 ノルディック ウォーキング 12:00 ↓ 13:00	22 ショートテニス デビュー 13:00 ↓ 15:00	23 休館日	24 	25 初心者水泳教室 13:00→15:00 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)	26 レッツ! 車いすバスケ 9:00→12:00 ショートテニス デビュー 13:00→15:00
27  ※徒歩・自転車 での入場経路 に注意!	28 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00 (くにたち市民総合 体育館)	29 ユニカール 13:00 ↓ 14:30	30 休館日	31 	<p><お知らせ> ～徒歩での入場経路の変更について～</p> <p>味の素スタジアムの改修工事に伴い、3月8日(金)まで徒歩・自転車での入場経路が変更となっています。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。詳細については、「休館日・施設利用制限のお知らせ」をご覧ください。受付までお問合せください。</p> <p><u>※1月20日(日)・1月27日(日)は、味の素スタジアムでイベントの開催があるため、従来の入場経路をご利用ください。</u></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。)