

12月のセンターカレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
<p>・★印のものは事前申し込みが必要になります。 また教室によって対象者が異なるのでご注意ください。</p> <p>・◇印のものは利用者カードの交換が必要な教室となります。 受付でカード交換をしてからご参加ください。</p>					<p>1</p> <p>◇卓球ラリータイム (13:00～14:00 卓球室)</p>	<p>2</p> <p>★運動相談 (13:00～16:00 受付横) にこにこ盆パラビクス (13:00～13:50 体育館)</p>	<p>3</p> <p>★いけいけスイミング (17:00～17:50 プール) ★シンクロノイズドスイミング 選手育成教室 (18:00～20:20 プール) ★医事相談・リハ (13:00～15:00 医務室)</p> 
<p>4</p> <p>★◇水泳入門 日曜版[バックアップ] (13:00～13:50 プール)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>障害者スポーツ体験会 (滝野川体育館)</p> </div>	<p>5</p> <p>◇にこにこ水中運動[アクアビクス] (10:15～10:50 プール)</p> 	<p>6</p> <p>★運動相談 (13:00～16:00 受付横)</p>	<p>7</p>	<p>8</p> <p>★栄養相談 (14:00～16:00 医務室)</p>	<p>9</p> <p>★医事相談・整形 (13:30～15:30 医務室)</p>	<p>10</p> <p>★運動相談 (13:00～16:50 受付横) ◇卓球入門 (12:00～13:00 卓球室)</p>	
<p>11</p> <p>★運動相談 (13:00～16:00 受付横) ★◇水泳入門 日曜版[バックアップ] (13:00～13:50 プール)</p>	<p>12</p> <p>◇にこにこ水中運動[アクアビクス] (10:15～10:50 プール)</p>	<p>13</p> <p>◇テニス入門 火曜版 (13:00～14:00 庭球場)</p> 	<p>14</p>	<p>15</p> <p>にこにこ健康体操 &レクリエーションスポーツ (13:00～14:30 体育館) フォローアップ 講習会(実践編)</p> 	<p>16</p> <p>★運動相談 (13:00～16:00 受付横)</p>	<p>17</p> <p>★車いすテニス選手育成教室 (13:00～15:00 庭球場) みんなで卓球 (15:00～17:00 体育館) ★いけいけスイミング (17:00～17:50 プール)</p> 	
<p>18</p> <p>★運動相談 (13:00～16:00 受付横) ◇卓球ラリータイム (12:00～13:00 卓球室) ★車いすバスケットボール選手育成教室 (18:00～20:30 体育館)</p>	<p>19</p> <p>◇にこにこ水中運動[ヌードルビクス] (10:15～10:50 プール)</p>	<p>20</p> <p>★運動相談 (13:00～16:00 受付横) ★医事相談・リハ (13:00～15:00 医務室)</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>  <p>ジュニアスポーツ 交流大会</p>	<p>24</p> <p>にこにこエアロビクス ★医事相談・神経内科 (11:00～11:50 体育館) (13:00～15:00 医務室) ◇卓球入門 (12:00～13:00 卓球室) ◇ワンランクアップアーチェリー (13:00～14:30 洋弓場)</p>	
<p>25</p> <p>みんなでテニス (13:00～17:00 庭球場) ★◇水泳入門 日曜版[バックアップ] (13:00～13:50 プール) ★都水連による水泳入門教室 (17:00～18:30 プール) ★都水連による水泳選手育成教室 (18:30～20:20 プール)</p> 	<p>26</p> <p>★運動相談 (13:00～16:00 受付横) ◇にこにこ水中運動[ウォーキング] (10:15～10:50 プール)</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	