
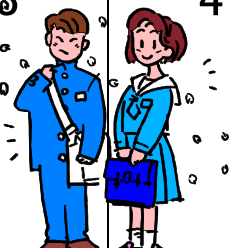





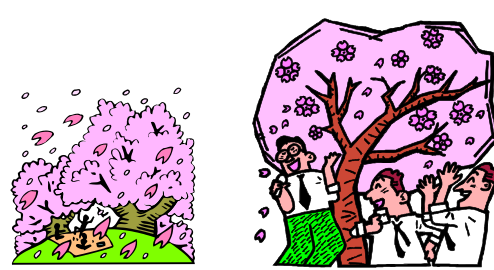


# ● 4月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
		1 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	2 休館日	3 	4	5 レッツ車いす バスケ 9:00→12:00 あそびのひろば 12:00→13:00
6 	7 	8 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	9 休館日	10 水中運動 14:00 ↓ 15:00	11 レクリエーション スポーツ (手のひら健康バレー) 13:00 ↓ 14:30	12 都障水連による 水泳教室 (知)12:00→13:00 (知以外)16:00→17:00 (育成)19:00→20:20 あそびのひろば (トランポリン) 12:00→13:00
13 リズムタイム♪ 12:00→13:00 ティーボール のひろば 13:00→15:00	14 	15 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	16 休館日	17 知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	18 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	19 都大会前陸上／都大会 前スロータイム 12:00→14:00 都大会前FD 14:00→15:00
20 重度ジュニアの ひろば 10:00→12:00 日曜広場 13:00→15:00	21 みんなで バドミントン 18:30 ↓ 20:30	22 リフレッシュ ヨガ 13:00 ] 14:00	23 休館日	24 水中運動 14:00 ↓ 15:00	25 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	26 都大会前水泳 11:30→13:00 トランポリン 13:00→15:00
27 	28 	29 都大会前陸上／都大会 前スロータイム 12:00→14:00 都大会前FD 14:00→15:00	30 休館日			

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。)

東京都多摩障害者スポーツセンター