

● 5月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
				1 	2 あそびのひろば (トランポリン)は 10日に変更に なりました	3 都大会前卓球 13:00 ↓ 15:00
4 重度プール 12:00 ↓ 13:00	5  	6 リフレッシュ 健康体操 13:00→14:00 プチ体力測定 14:15→16:00	7 休館日	8 水中運動 12:00 ↓ 13:00	9 レクリエーション スポーツ (手のひら健康パレー) 13:00 ↓ 14:30	10 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 トランポリン 13:00→14:30
11 重度ジュニアの ひろば 10:00→12:00 日曜広場 13:00→15:00 都大会前卓球 15:00→17:00	12 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	13 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	14 休館日	15 い つ も  ありがとう	16 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	17 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
18 都大会前水泳 19:00 ↓ 20:20	19 	20 リフレッシュ 13:00 ↓ 14:00	21 休館日	22 水中運動 14:00→15:00 知的スポーツ 18:00→19:00	23 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	24 レッツ! 車いすバスケ 9:00→12:00 あそびのひろば 12:00→13:00
25 リズムタイム♪ 12:00 ↓ 13:00	26 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	27 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	28 休館日	29 ワンポイント水泳 14:00→15:00 中上級 ワンポイント水泳 14:00→15:00	30 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	31 

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