

● 9月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 レクリエーション スポーツ (インドアベタンク) 13:00→14:30	3 休館日	4 水中運動 14:00 ↓ 15:00	5 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	6 みんなで卓球 10:00 ↓ 12:00
7 水泳記録会	8 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	9 レクリエーション スポーツ 13:00→14:30 プチ体力測定 14:45→16:30	10 休館日	11 知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	12 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	13 都障水連による 水泳教室 <small>(知)12:00→13:00 (知以外)16:00→17:00 (選手育成)19:00→20:20</small>
14 	15 水中運動 12:00→13:00 リズムタイム♪ 12:00→13:00	16 休館日	17 休館日	18 	19 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	20 あそびのひろば (トランポリン) 12:00→13:00 重度プール 12:00→13:00
21 重度ジュニア のひろば 10:00→12:00 日曜広場 13:00→15:00	22 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	23 トランポリン 13:00 ↓ 14:30	24 休館日	25 	26 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	27 あそびのひろば 12:00→13:00 ティーボールの ひろば 13:00→15:00
28 	29 	30 レクリエーション スポーツ (インドアベタンク) 13:00→14:30				

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