






● 11月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
						1 レッツ！車いすバスケ 9:00→12:00 水中運動 12:00→13:00
2 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	3 リズムタイム♪ 12:00→13:00 筋力測定 17:30→20:30	4 休館日	5 休館日	6 ワンポイント水泳 14:00→15:00 中上級 ワンポイント 14:00→15:00	7 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 バランスボール 14:45→15:45	8 サッカー教室 10:00→12:00 体力測定 13:00→15:30 都障水連による 水泳教室 (知)12:00→13:00 (知以外)16:00→17:00 (選手育成)19:00→20:20
9 卓球大会	10 介護予防運動 12:00→13:00 グラウンドゴルフ のひろば 13:00→15:00	11 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	12 休館日	13 ワンポイント水泳 14:00→15:00 中上級 ワンポイント 14:00→15:00	14 レクリエーション スポーツ 13:00→14:30 バランスボール 14:45→15:45	15 みんなで卓球 10:00→12:00 ティーボールの ひろば 13:00→15:00
16 重度ジュニアの ひろば 10:00→12:00 日曜広場 13:00→15:00	17 介護予防運動 12:00→13:00 グラウンドゴルフ のひろば 13:00→15:00	18 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	19 休館日	20 ワンポイント水泳 14:00→15:00 中上級 ワンポイント 14:00→15:00 知的スポーツ 18:00→19:00	21 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	22 
23 	24 トランポリン 13:00 ↓ 14:30	25 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	26 休館日	27 水中運動 14:00 ↓ 15:00	28 	29 
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。)