

● 12月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
	1 チャレンジ スポーツタイム 12:15 ↓ 12:45	2 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	3 休館日	4 	5 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	6 サッカー教室 10:00 ↓ 12:00
	7 リズムタイム♪ 12:00→13:00 重度プール 12:00→13:00	8 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	9 リフレッシュ 健康体操 13:00→14:00 プチ体力測定 14:15→16:00	10 休館日	11 水中運動 14:00 ↓ 15:00	12 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30
14 重度ジュニアの ひろば 10:00→12:00 あそびのひろば 12:00→13:00	15 みんなで バドミントン 18:30 ↓ 20:30	16 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	17 休館日	18 知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	19 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	20 トランポリン 13:00 ↓ 14:30
21 障害者週間 記念事業	22 介護予防 ウォーキング 12:00 ↓ 13:00	23 	24 休館日	25 ★	26 レクリエーション スポーツ (ユニカール) 13:00→14:30	27 あそびのひろば (トランポリン) 12:00 ↓ 13:00
28 	29 休館日	30 休館日	31 休館日	★12月25日の水中運動はプール改修工事(12月22～28日)のため2月に変更になります。ご迷惑をお掛け致しますがよろしくお願いたします。 		

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