

# ● 1月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 あそびのひろば 12:00 ↓ 13:00	6 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	7 みんなで卓球 10:00→12:00 あそびのひろば 12:00→13:00
8 もちつき	9 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	10 休館日	11 休館日	12 知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	13 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	14 リズムタイム♪ 12:00→13:00 レッツ!車いす バスケ 13:30→16:30
15 日曜広場 13:00 ↓ 15:00	16 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00	17 レクリエーション スポーツ (ユニカール) 13:00 ↓ 14:30	18 休館日	19 	20 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	21 水中運動 12:00→13:00 都水連育成 19:00→20:20
22 	23 	24 レクリエーション スポーツ (ユニカール) 13:00 ↓ 14:30	25 休館日	26 ワンポイント水泳 12:00→13:00 初心者水泳 12:00→13:00	27 	28 知的サッカー 10:00→12:00 体力測定 13:00→15:30
29 重度プール 12:00 ↓ 13:00	30 ノルディック ウォーキング 12:00→13:00 GO! GO! ノルディック ウォーキング 12:00→13:00	31 レクリエーション スポーツ (ユニカール) 13:00 ↓ 14:30	 <p>今年もよろしく お願いします</p>			

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