

● 2月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 水中運動 12:00 ↓ 13:00	3 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	4 あそびのひろば (トランポリン) 12:00 ↓ 13:00
5 ポッチャ大会 重度プール 12:00→13:00	6 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00	7 レクリエーショ ンスポーツ 13:00 ↓ 14:30	8 休館日	9 知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	10 バランスボール 13:00 ↓ 14:00	11 ラッコ記録会
12 日曜広場 13:00 ↓ 15:00	13 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	14 レクリエーショ ンスポーツ 13:00 ↓ 14:30	15 休館日	16 	17 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	18 知的水泳 12:00 ↓ 13:00
19 	20 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00	21 レクリエーショ ンスポーツ 13:00 ↓ 14:30	22 休館日	23 ワンポイント水泳 12:00→13:00 初心者水泳 12:00→13:00	24 バランスボール 13:00 ↓ 14:00	25 トランポリン 13:00→14:30 都水連育成 19:00→20:20
26 	27 みんなで バドミントン 18:30 ↓ 20:30	28 				

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。)