

● 3月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 	3 バランスボール 13:00 ↓ 14:00	4 リズムタイム♪ 12:00→13:00 レッツ!車いす バスケ 13:30→16:30
5 ショートテニス 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 水中運動 12:00 ↓ 13:00	10 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	11 みんなで卓球 10:00→12:00 あそびのひろば (トランポリン) 12:00→13:00 都水連育成 19:00→20:20
12 あそびのひろば 12:00 ↓ 13:00	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 知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	17 バランスボール 13:00 ↓ 14:00	18 知的水泳 12:00→13:00 トランポリン 13:00→14:30
19 日曜広場 13:00 ↓ 15:00	20 ユニカール 体験大会 筋力測定 17:30→20:30	21 休館日	22 休館日	23 	24 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	25 さくらまつり 
26 	27 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00	28 レクリエーショ ンスポーツ 13:00 ↓ 14:30	29 休館日	30 ワンポイント水泳 12:00→13:00 初心者水泳 12:00→13:00	31 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	

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