

# 3月スポーツ教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 水中運動 14:00 15:00	2 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30	3 休館日	4 	5 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	6 みんなで卓球 12:00 14:00
7 体力測定 13:00 15:30 みんなでバドミントン 18:30 20:30	8 初心者水泳教室 13:00 15:00	9 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30	10 休館日	11 	12 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	13 あそびのひろば 12:00 13:00 都障水連による 水泳教室 17:00 20:20
14 第21回 ショートテニス大会	15 水中運動 14:00 15:00	16 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30	17 休館日	18 	19 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	20 あそびのひろば 12:00 13:00 卓球教室 18:30 20:30
21 日曜広場 13:00 15:00	22 中上級者水泳教室 13:00 15:00 リズム体操のひろば 13:00 14:00 あそびのひろば 12:00-13:00	23 休館日	24 休館日	25 	26 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	27 あそびのひろば 12:00 13:00 水泳ワンポイントレッスン 13:00 15:00 さくらまつり
28 レッツ!車いすバスケ 9:00 12:00 トランポリン 14:30 16:00	29 	30 健康クラブ 13:00 14:30	31 休館日			

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どなたでも参加できます。(大会は申込制) 参加ご希望の方は当日直接会場までお越しのうえ、お気軽にご参加ください。

東京都多摩障害者スポーツセンター