

●3月スポーツ教室カレンダー●

日	月	火	水	木	金	土
						1 あそびのひろば 12:00 13:00
2 バドミントン教室 18:30 20:30 体力測定 13:00 15:30	3	4 リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00 健康クラブ 14:00 15:00	5 休館日	6 水中運動教室 14:00 15:00	7 レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30	8 都水連練習会 17:00 20:20 あそびのひろば 12:00 13:00
9 ショートテニス大会	10	11 リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00 健康クラブ 14:00 15:00	12 休館日	13 初心者水泳 13:00 15:00	14 レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30	15 あそびのひろば 12:00 13:00
16 日曜広場 13:00 15:00	17	18 リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00 健康クラブ 14:00 15:00	19 休館日	20 水中運動教室 14:00 15:00	21 休館日	22 あそびのひろば 12:00 13:00
23 トランポリン 14:30 16:00	24 水泳ワンポイントレッスン 13:00 15:00	25 リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00 プチ体力測定 14:00 16:00	26 休館日	27 中上級水泳教室 13:00 15:00	28 レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30	29 あそびのひろば 12:00 13:00
30 あそびのひろば 12:00 13:00	31					

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。
 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