


# 7月スポーツ教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30	<b>2</b> 休館日	<b>3</b> 	<b>4</b> リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00	<b>5</b> あそびのひろば 12:00 13:00
		<b>6</b> あそびのひろば 12:00 13:00	<b>7</b> 水中運動教室 14:00 15:00 バランスボール教室 16:00 17:00	<b>8</b> レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30 プチ体力測定 14:30 16:30	<b>9</b> 休館日	<b>10</b> グラウンドゴルフの広場 14:00 16:00
<b>13</b> みんなで卓球 12:00 14:00	<b>14</b> 初心者水泳教室 13:00 15:00	<b>15</b> レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30	<b>16</b> 休館日	<b>17</b> 	<b>18</b> リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00	<b>19</b> あそびのひろば 12:00 13:00 ティーボールの広場 14:00 16:00
<b>20</b> 日曜広場 13:00 15:00	<b>21</b> 水中運動教室 14:00 15:00 バランスボール教室 16:00 17:00	<b>22</b> 休館日	<b>23</b> 休館日	<b>24</b> 水泳ワンポイント 13:00 15:00	<b>25</b> リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00	<b>26</b> あそびのひろば 12:00 13:00
<b>27</b> トランポリン 14:30 16:00	<b>28</b> 中上級水泳教室 13:00 15:00	<b>29</b> 健康クラブ 13:00 14:30	<b>30</b> 休館日	<b>31</b> 		

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