

9月スポーツ教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 水中運動教室 14:00 15:00 卓球教室 18:30 20:30	2 レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30	3 休館日	4 	5 リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00	6 体力測定 13:00 15:30
	7 水泳記録会	8 初心者水泳教室 13:00 15:00 卓球教室 18:30 20:30	9 レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30	10 休館日	11 グラウンドゴルフの広場 14:00 16:00	12 リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00 バランスボール教室 14:30 15:30
14 	15 水中運動教室 14:00 15:00 卓球教室 18:30 20:30	16 休館日	17 休館日	18 	19 リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00	20 ティーボールの広場 14:00 16:00 あそびの広場 12:00 13:00
21 日曜広場 13:00 15:00	22 中上級水泳教室 13:00 15:00 卓球教室 18:30 20:30	23 レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30	24 休館日	25 水泳ワンポイントレッスン 13:00 15:00	26 リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00 バランスボール教室 14:30 15:30	27 レッツ！車いすバスケ 9:00 12:00 あそびのひろば 12:00 13:00
28 トランポリン 14:30 16:00	29 卓球教室 18:30 20:30	30 健康クラブ 13:00 14:30	 <p>読書の秋 食欲の秋 スポーツの秋</p> 			

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