

10月スポーツ教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 水中運動教室 14:00 15:00	3 レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30	4 あそびの広場 12:00 13:00
5 あそびの広場 12:00 13:00	6 卓球教室 18:30 20:30	7 リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00	8 休館日	9 初心者水泳教室 13:00 15:00	10 レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30 バランスホール教室 14:30 15:30	11 都水連練習会 17:00 20:20 あそびの広場 12:00 13:00
12  グラウンドゴルフの広場 14:00 16:00 卓球教室 18:30 20:30 あそびの広場 12:00 13:00	13 グラウンドゴルフの広場 14:00 16:00 卓球教室 18:30 20:30 あそびの広場 12:00 13:00	14 休館日	15 休館日	16 水中運動教室 14:00 15:00	17 レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30	18 ティーボールの広場 14:00 16:00 あそびの広場 12:00 13:00
19 日曜広場 13:00 15:00	20 卓球教室 18:30 20:30	21 リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00 プチ体力測定 14:30 16:30	22 休館日	23 中上級水泳教室 13:00 15:00	24 レクリエーション スポーツ教室 13:00 14:30 バランスホール教室 14:30 15:30	25 障害者スポーツ体験教室 12:00 15:00
26 レッツ!車いすバスケ 9:00 12:00 トランポリン 14:30 16:00	27 水泳ワンポイントレッスン 13:00 15:00 卓球教室 18:30 20:30	28 リフレッシュ健康体操教室 13:00 14:00	29 休館日	30 	31 健康クラブ 13:00 14:30	

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