

# 4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 14:00 15:00	3 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30	4 あそびのひろば 12:00 13:00
5 あそびのひろば 12:00 13:00	6 	7 リフレッシュ健康体操 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 13:00 14:30	11 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
12 リズム体操 のひろば 13:00 14:00	13 	14 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	15 休館日	16 水中運動 14:00 15:00	17 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30	18 あそびのひろば 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 13:00 14:00	22 休館日	23 中上級者水泳教室 13:00 15:00	24 健康クラブ 13:00 14:30	25 都大会前陸上競技 13:00 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	28 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	29 あそびのひろば 12:00 13:00	30 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。  
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