

1 1月スポーツ教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 卓球大会	2 グラウンドゴルフの広場 14:00 16:00 (雨天時13:00-15:00)	3 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	4 休館日	5 水中運動 14:00 15:00	6 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30	7 あそびのひろば 12:00 13:00
8 あそびのひろば 12:00 13:00 リズム体操のひろば 13:00 14:00	9 	10 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00 プチ体力測定 14:30 16:30	11 休館日	12 初心者水泳教室 13:00 15:00	13 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30 バランスボール 14:30 15:30	14 みんなで卓球 12:00 14:00 都障水連による 水泳教室 17:00 20:20
15 日曜広場 13:00 15:00 卓球教室 18:30 20:30	16 グラウンドゴルフの広場 14:00 16:00 (雨天時13:00-15:00)	17 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	18 休館日	19 水中運動 14:00 15:00	20 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30	21 ティーボールの広場 13:00 15:00
22 レッツ!車いすバスケ 9:00 12:00 トランポリン 14:30 16:00	23 あそびのひろば 12:00 13:00	24 休館日	25 休館日	26 中上級者水泳教室 13:00 15:00	27 健康クラブ 13:00 14:30 バランスボール 14:30 15:30	28 障害者スポーツ 体験教室 12:00 15:00 水泳ワンポイントレッスン 13:00 15:00
29 あそびのひろば 12:00 13:00	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