

●各種スポーツ教室のご案内●

体 育 館

リフレッシュ健康体操

椅子に座りながらストレッチ & 軽運動をして心身ともにリフレッシュ！利用証をお持ちの方なら、どなたでも参加できます！
4月6日(火)は体操終了後、「お花見ウォーキング」を行います。大学通りのキレイな桜を見ながら、みんなでお散歩しましょう！

トランポリン

大きなトランポリンで楽しく遊びましょう！ぜひ一度、体験してみてください！今月は、25日(日)の14:30～16:00です。

レクリエーションスポーツ

普段はなかなかできないスポーツや体と頭を使って楽しめます。何をするかは当日までのお楽しみです みなさんぜひご参加ください。

健康クラブ

みんなで楽しくスポーツを行いながら、仲間作りをしていきましょう！！少しずついろいろなアイデアを出し合ってゲームを作ってみたり、お友達を作ったり！！皆さんの参加がクラブを作ります！！

リズム体操のひろば

みんなで音楽に合わせて、体を動かしていきましょう！動かし方はあなた次第です。楽しく体を動かすには音楽に合わせるのが1番ぜひご参加ください！！

日曜広場

月ごとに合わせて、いろいろなゲームをします。内容は、当日までのお楽しみ♡ 皆様のご参加をお待ちしています。

レッツ！車いすバスケ

どなたでもご参加いただけます！車いすに乗って実際に車いすバスケをやってみましょう！選手と一緒にゲームをしたり、アドバイスをもらったり！楽しい時間を過ごしましょう！（協力：東京都車椅子バスケットボール連盟）

みんなでバドミントン

皆さんのニーズとレベルに合わせた指導を行います。どなたでもご参加いただけます！！初めての方も、バドミントンの練習をしたい方も、バドミントンが上手になりたい人も、みんなでバドミントンを楽しみましょう

都大会前陸上競技

都大会(陸上競技)に参加する方を対象とした教室です。みんなで都大会に向けて練習しましょう！！

プ ー ル

初心者水泳教室

初心者の方を対象とした水泳教室です。水慣れ・歩行・泳法といった部分での初級レベルで行います。原則として12.5mまで泳げないという方を対象とさせていただきます。

中上級者水泳教室

12.5m以上泳げる方(目安)を対象とした水泳教室です。泳法やターン、様々な指導を行っていきます。

水泳ワンポイントレッスン

指導員がプールに入り、皆さんに直接ワンポイントアドバイスをしていきます。質問・疑問にお答えしていきます！！

【新】都障水連による水泳教室(入門・選手育成)

都障水連による水泳教室が新しくなります！時間も新たに12時～13時は知的障害児者の部、18時～19時までが障害児者の部になります。お時間をお間違えのないようお気をつけください！

水泳入門教室	………	知的障害児者	12:00～13:00	障害児者	18:00～19:00
水泳選手育成教室	………	身体障害児者	19:00～20:20		

水中運動

音楽に合わせてプールの中でエアロビクス その他、ウォーキングなども行います。楽しく水の中で体を動かしましょう！

あそびのひろば

「あそびのひろば」です。体育館を家族で！子供同士で！親子で！一緒に体育館で遊びましょう！！
時間は12:00～13:00。 土曜日:3日、17日 日曜日:4日 祝日(木曜日):29日 全4回

当センターでは、みなさまが楽しくスポーツライフをエンジョイできますよう職員一同支援いたしております。ご不明な点等は、受付及び施設指導員までお問い合わせください。みなさまのご来館を心よりお待ちしております。