

# 8月スポーツ教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 あそびのひろば 12:00 13:00 リズム体操のひろば 13:00 14:00	2 	3 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30	4 休館日	5 	6 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	7 あそびのひろば 12:00 13:00
8 障害者スポーツ体験 12:00 15:00	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 休館日	12 	13 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	14 あそびのひろば 12:00 13:00 都障水連による 水泳教室 (入門:知) 12:00 13:00 (その他) 18:00 20:20
15 日曜広場 13:00 15:00	16 	17 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30	18 休館日	19 	20 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	21 
22 トランポリン 14:30 16:00	23 中上級者水泳教室 13:00 15:00	24 レクリエーション スポーツ 13:00 14:30	25 休館日	26 水泳ワンポイントレッスン 13:00 15:00	27 リフレッシュ健康体操 13:00 14:00	28 納涼祭
29 	30 みんなでバドミントン 18:30 20:30	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。  
(対象者が限られているものもございます。詳しくは、裏面のご案内でご確認ください。)

東京都多摩障害者スポーツセンター