

● 7月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
					1 リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00	2 みんなで卓球 12:00 ↓ 14:00
3	4 水中運動 14:00→15:00 バランスボール 16:00→17:00	5 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	6 休館日	7 	8 リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00	9 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 (入門:知的以外) 18:00→19:00 (育成) 19:00→20:20
10 あそびのひろば 12:00 ↓ 13:00 リズム体操のひろば 13:00 ↓ 14:00	11 介護予防運動教室 12:00→13:00 初心者水泳教室 13:00→15:00	12 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	13 休館日	14 知的障害者の スポーツ教室 18:00 ↓ 19:00	15 リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00	16 レッツ! 車いすバスケ 9:00→12:00 重度障害者の プールのひろば 12:00→13:00 あそびのひろば 12:00→13:00 ティーボールの ひろば 14:00→16:00 (雨天時: 13-15)
17 日曜広場 13:00 ↓ 15:00	18 バランスボール 16:00 ↓ 17:00	19 休館日	20 休館日	21 	22 リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00	23 トランポリン 13:00 ↓ 15:00
24 	25 介護予防運動教室 12:00→13:00 中上級者水泳教室 13:00→15:00	26 健康クラブ 13:00→14:30 卓球教室 18:30→20:30	27 休館日	28 	29 リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00	30 障害者スポーツ体験 12:00 ↓ 15:00
31 あそびのひろば 12:00→13:00 水中運動 12:00→13:00						

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、事業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