

● 6月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 チャレンジ水中 ウォーキングタイム 12:15 ↓ 12:45	3 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	4 休館日	5 ワンポイント水泳 14:00→15:00 中上級 ワンポイント水泳 14:00→15:00	6 レクリエーション スポーツ (手のひらバレー) 13:00→14:30 バランスボール 14:45→15:45	7 施設設備の整備 及び保守点検の ため、ご利用及び 施設のご予約受 付ができません
8 レッツ！車い すバスケ 9:00→12:00 重度プール 12:00→13:00	9 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	10 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	11 休館日	12 ワンポイント水泳 14:00→15:00 中上級 ワンポイント水泳 14:00→15:00 知的スポーツ 18:00→19:00	13 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	14 あそびのひろば 12:00→13:00 都障水連による 水泳教室 (知)12:00→13:00 (知以外)16:00→17:00 (育成)19:00→20:20 テーパーのひろば 13:00→15:00
15 重度ジュニアの ひろば 10:00→12:00 日曜広場 13:00→15:00 水中運動 12:00→13:00	16 筋力測定 17:30 ↓ 20:30	17 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	18 休館日	19 ワンポイント水泳 14:00→15:00 中上級 ワンポイント水泳 14:00→15:00	20 レクリエーション スポーツ 13:00→14:30 バランスボール 14:45→15:45	21 トランポリン 13:00 ↓ 14:30
22 	23 介護予防 ウォーキング 12:00 ↓ 13:00	24 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	25 休館日	26 ワンポイント水泳 14:00→15:00 中上級 ワンポイント水泳 14:00→15:00 みんなで バドミントン 18:30→20:30	27 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	28 リズムタイム♪ 12:00 ↓ 13:00
29 あそびのひろば (トランポリン) 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参加できます。

参加ご希望の方は、当日受付にてカード交換後、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