

# ● 4月スポーツ教室カレンダー ●

| 日  | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   | 土   |
|--|---|---|---|--|---|---|
|       |   |          | 1<br>休館日  | 2<br>    | 3<br>ティーボールのひろば<br>(体育館)<br>13:00→15:00   | 4   |
| 5<br> | 6<br>介護予防運動教室<br>12:00<br>↓<br>13:00  | 7<br>リフレッシュ健康体操<br>13:00<br>↓<br>14:00  | 8<br>休館日  | 9<br>水中運動<br>12:00<br>↓<br>13:00   | 10<br>レクリエーションスポーツ<br>13:00<br>↓<br>14:30   | 11<br>レッツ! 車いすバスケ<br>9:00→12:00<br><br>テーボールのひろば<br>13:00→15:00 |
| 12<br>リズムタイム♪<br>12:00<br>↓<br>13:00   | 13<br> | 14<br>リフレッシュ健康体操<br>13:00<br>↓<br>14:00   | 15<br>休館日   | 16<br>知的スポーツ<br>18:00<br>↓<br>19:00  | 17<br>レクリエーションスポーツ<br>13:00<br>↓<br>14:30   | 18<br>都大会前陸上<br>都大会前スロータイム<br>12:00<br>↓<br>14:00               |
| 19<br>日曜広場<br>13:00<br>↓<br>15:00  | 20<br>ノルディックウォーキング<br>12:15<br>↓<br>12:45   | 21<br>リフレッシュヨガ<br>13:00<br>↓<br>14:00   | 22<br>休館日   | 23<br> | 24<br>レクリエーションスポーツ<br>13:00<br>↓<br>14:30   | 25<br>トランポリン<br>13:00<br>↓<br>14:30                             |
| 26<br>都大会前水泳<br>11:30→13:00<br>あそびのひろば<br>(トランポリン)<br>12:00→13:00                      | 27<br>みんなでバドミントン<br>18:30<br>↓<br>20:30   | 28<br> | 29<br>都大会前陸上<br>都大会前スロータイム<br>12:00<br>↓<br>14:00 | 30<br>休館日  |  |   |

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。)