

● 5月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
						
					1	2
						ティーボールのひろば 13:00→15:00
3	4	5	6	7	8	9
重度プール 12:00→13:00 都大会前卓球 15:00→17:00	リズムタイム♪ 12:00 ↓ 13:00	プチ体力測定 13:00 ↓ 14:30	都大会前陸上／都大会前スロータイム 12:00 ↓ 14:00	休館日	レクリエーションスポーツ 13:00 ↓ 14:30	レッツ！車いすバスケ 9:00→12:00 あそびのひろば 12:00→13:00 知的障害者の水泳教室 12:00→13:00 水泳選手育成教室 19:00→20:20
10	11	12	13	14	15	16
重度ジュニアのひろば 10:00→12:00 日曜広場 13:00→15:00	介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00	休館日	水中運動 12:00 ↓ 13:00	レクリエーションスポーツ 13:00 ↓ 14:30	ティーボールのひろば 13:00→15:00 都大会前水泳 19:00→20:20
17	18	19	20	21	22	23
		リフレッシュ健康体操 13:00 ↓ 14:00	休館日	知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	レクリエーションスポーツ 13:00 ↓ 14:30	トランポリン 13:00→14:30 都大会前卓球 15:00→17:00
24	25	26	27	28	29	30
あそびのひろば(トランポリン) 12:00 ↓ 13:00	ノルディックウィーキング 12:15 ↓ 12:45	リフレッシュヨガ 13:00 ↓ 14:00	休館日		レクリエーションスポーツ 13:00 ↓ 14:30	
31						

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