

# ● 1月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	5 レクリエーション スポーツ (ユニカール) 13:00 ↓ 14:30	6 休館日	7 水中運動 12:00 ↓ 13:00	8 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	9 みんなで卓球 10:00→12:00  知的水泳教室 12:00→13:00
10 重度プール 12:00→13:00  もちつき	11 ユニカール 体験大会 13:00 ↓ 16:30	12 休館日	13 休館日	14 知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	15 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	16 あそびのひろば (トランポリン) 12:00 ↓ 13:00
17 重度ジュニアの ひろば 10:00→12:00  日曜広場 13:00→15:00	18 ノルディック ウォーキング 12:15 ↓ 12:45	19 レクリエーション スポーツ (ユニカール) 13:00 ↓ 14:30	20 休館日	21 	22 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	23 レッツ! 車いすバスケ 9:00→12:00  リズムタイム 12:00→13:00
24 	25 	26 レクリエーション スポーツ (ユニカール) 13:00→14:30	27 休館日	28 	29 リフレッシュ ヨガ 13:00→14:00	30 トランポリン 13:00→14:30  都水連育成 19:00→20:20
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。)