

# ● 7月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土	
						<b>1</b> バランスボール トレーニング 13:00 ↓ 14:00	<b>2</b> あそびのひろば 12:00 ↓ 13:00
<b>3</b> 日曜広場 13:00 ↓ 15:00	<b>4</b> 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00	<b>5</b> レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	<b>6</b> 休館日	<b>7</b> 	<b>8</b> リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	<b>9</b> レッツ!車いす バスケット 9:00→12:00 知的水泳 12:00→13:00 都水連育成 19:00→20:20	
<b>10</b> 水中運動 12:00→13:00 筋力測定 17:30→20:30	<b>11</b> 介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00	<b>12</b> レクリエーション スポーツ (インドアベタンク) 13:00 ↓ 14:30	<b>13</b> 休館日	<b>14</b> 知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	<b>15</b> バランスボール トレーニング 13:00 ↓ 14:00	<b>16</b> みんなで卓球 10:00 ↓ 12:00	
<b>17</b> 重度プール 12:00 ↓ 13:00	<b>18</b> あそびのひろば (トランポリン) 12:00→13:00 チャレンジ スポーツ (ターゲットバードゴルフ) 13:00→15:00	<b>19</b> 休館日	<b>20</b> 休館日	<b>21</b> ワンポイント水泳 12:00→13:00 初心者水泳 12:00→13:00 水上安全法開催 のため、プール は18時以降利 用できません	<b>22</b> リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	<b>23</b> 知的サッカー 10:00→12:00 トランポリン 13:00→14:30	
<b>24</b> 体力測定 13:00 ↓ 15:30	<b>25</b> 	<b>26</b> レクリエーション スポーツ (インドアベタンク) 13:00 ↓ 14:30	<b>27</b> 休館日	<b>28</b> 	<b>29</b> 	<b>30</b> リズムタイム♪ 12:00 ↓ 13:00	
<b>31</b> 							

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