

● 9月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
						
				1	2	3
					リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	知的水泳 12:00 ↓ 13:00
4	5	6	7	8	9	10
重度プール 12:00 ↓ 13:00		レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	休館日	水中運動 12:00 ↓ 13:00	リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	知的サッカー 10:00→12:00 リズムタイム♪ 12:00→13:00
11	12	13	14	15	16	17
水泳記録会	ノルディック ウォーキング 12:00→13:00 GO! GO! ノルディック ウォーキング 12:00→13:00	レクリエーション スポーツ (インドアベタンク) 13:00 ↓ 14:30	休館日	知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	リフレッシュ 健康体操 (ヨガ) 13:00 ↓ 14:00	レッツ! 車いすバスケ 9:00→12:00 あそびのひろば 12:00→13:00
18	19	20	21	22	23	24
日曜広場 13:00 ↓ 15:00	あそびのひろば (トランポリン) 12:00 ↓ 13:00	休館日	休館日	トランポリン 13:00 ↓ 14:30	休館日	みんなで卓球 10:00→12:00 チャレンジ スポーツ (ポッチャ) 13:00→15:00 都水連育成 19:00→20:20
25	26	27	28	29	30	
	介護予防 運動教室 12:00 ↓ 13:00	レクリエーション スポーツ (インドアベタンク) 13:00 ↓ 14:30	休館日	初心者水泳 12:00→13:00 ワンポイント 水泳 12:00→13:00		

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。)