

● 12月スポーツ教室カレンダー ●

日	月	火	水	木	金	土
				1 	2 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	3 知的サッカー 10:00→12:00 知的水泳教室 12:00→13:00
4 重度プール 12:00 ↓ 13:00	5 	6 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	7 休館日	8 知的スポーツ 18:00 ↓ 19:00	9 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	10 リズムタイム♪ 12:00→13:00 レッツ! 車いすバスケ 13:30→16:30
11 あそびのひろば 12:00 ↓ 13:00	12 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	13 リフレッシュ 健康体操 13:00 ↓ 14:00	14 休館日	15 みんなで バドミントン 18:30 ↓ 20:30	16 レクリエーション スポーツ 13:00 ↓ 14:30	17 トランポリン 13:00→14:30 都水連育成 19:00→20:20
18 障害者週間 記念事業	19 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	20 リフレッシュ ヨガ 13:00 ↓ 14:00	21 休館日	22 ワンポイント水泳 12:00→13:00 初心者水泳 12:00→13:00	23 水中運動 12:00 ↓ 13:00	24 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 (ショートテニス) 13:00→15:00
25 	26 介護予防運動 12:00 ↓ 13:00	27 	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 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。)