

4月スポーツ教室・事業カレンダー

各種教室の詳細は事業案内・ポスターでご確認ください！

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17 ☆はじめよう！ トランポリン入門 9：30～11：00 ◆レッツ★HIP HOP 13：30～15：00	18 ☆【オンライン】 リズム&ストーリー 13：30～14：30	19 TAMAアクア 10：00～10：50	20	21 ワンポイント水泳 13：30～15：30	22 お手軽・簡単 エクササイズ 13：30～15：00	23 ◆作ってチャレンジ！ レクタイム 13：30～15：30 水泳選手育成教室 17：30～19：30
24 ☆はじめよう！ トランポリン入門 9：30～11：00 のびのびプールの ひろば 13：30～15：30	25	26 ワンポイント卓球 13：30～15：30	27	28 ☆【オンライン】 ヨガの時間 13：30～15：00 ワンポイント卓球 17：30～19：30	29	30 ☆チャレンジ！ ジュニアスポーツ 10：00～11：30 ☆GOGOキッズ運動 13：15～14：15 ☆GOGOジュニア運動 14：30～15：30

ラジオ体操

午前 9：25～
午後 13：25～
夜間 17：25～
※各施設で実施

申込制の教室について

申込制の教室には
☆マーク がついています
申込書は受付、またはHPにて
配布いたします。

☆マークのない教室は、
申し込み不要です。
当日に受付でカード交換をしたう
えで、会場までお越しください

センター外で行う教室は、
カード交換は必要ありません。

◆**マークがついた教室**は、
障害の有無にかかわらず、ご参加
いただけます。ぜひ家族やご友人
と一緒にご参加ください！

※相談事業の実施日時が変更となる場合がございます。ご希望される方はお手数ですが、センターにご確認下さい。

東京都多摩障害者スポーツセンター