

10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 ☆はじめよう！水泳入門 (プール) 13:30~15:00 ☆はじめよう！卓球入門 (体育館) 13:30~15:30
2 ☆チャレンジ！ ジュニアスポーツ (体育館) 10:00~11:30 ☆GOGOキッズ運動 (体育館) 13:15~14:15 ☆GOGOジュニア運動 (体育館) 14:30~15:30	3	4 ◎レクリエーション・スポーツ ユニカール (体育館) 13:30~15:00 ◎健康づくりウォーキング (体育館) 10:00~11:30	5	6	7 ☆TAMAウォークラリー (センター周辺) 13:30~16:00	8 ☆はじめよう！水泳入門 (プール) 13:30~15:00 ☆はじめよう！卓球入門 (体育館) 13:30~15:30
9 ◆レッツ★車いすバスケ (体育館) 9:30~11:30	10 ◎フンポイント水泳 (プール) 13:30~15:30	11	12	13 ◎フンポイント卓球 (卓球室) 13:30~15:30	14 ◎お手軽・簡単エクササイズ (体育館) 13:30~15:00	15 ☆はじめよう！卓球入門 (体育館) 13:30~15:30 ◎水泳選手育成教室 (プール) 17:30~19:30
16 ◆レッツ★HIPHOP (体育館) 13:30~15:00	17 ☆【オンライン】 リズム&ストーリー 13:30~14:30	18 ◎TAMAアクア ※15歳以上 (プール) 10:00~10:50	19	20 ☆ ◎【ハイブリッド】 ヨガの時間 (オンライン・体育館) 13:30~15:00	21	22 ☆はじめよう！水泳入門 (プール) 13:30~15:00
23	24	25	26	27	28	29 ☆はじめよう！水泳入門 (プール) 13:30~15:00 ☆はじめよう！卓球入門 (体育館) 13:30~15:30
30 ◆作ってチャレンジ！ レクタイム (体育館) 13:30~15:30	31					

ラジオ体操

午前 9:10~
 午後 13:10~
 夜間 17:15~
 ※各施設で実施

教室カレンダーの見方について

☆:事前の申込が必要な教室

申込書は受付、またはHPにて配布いたします。

◎:当日参加が可能な教室

申し込み不要です。
 当日に受付でカード交換をして、会場までお越しください。

◆:当日参加及び地域の方

障害有無に関わらずご参加いただけます。ぜひ家族や友人と一緒に参加してください！

TAMAウォークラリーは、雨天中止になります。

【ハイブリッド】ヨガの時間は、オンラインのみ申込が必要となります。

※相談事業は事前に予約が必要です。
 ご希望される方は受付または電話でお問い合わせ下さい。