

# 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	18 ◎TAMAアクア (プール) 10:00~10:50 ※15歳以上	19	20 ◎健康づくりウォーキング (体育館) 10:00~11:30	21 ◎お手軽・簡単 エクササイズ (体育館) 13:30~15:00	22 ◎水泳選手育成教室 (プール) 18:00~20:00 対象:身体障害児者
23	24 ◎ファンポイント水泳 (プール) 13:00~15:00	25 ◎ファンポイント卓球 (卓球室) 13:00~15:00	26	27 ◎ヨガの時間 (体育館) 13:30~14:30	28	29 ◆作ってチャレンジ! レクタイム (体育館) 13:00~15:00
30 ◆レッツ☆HIP HOP (体育館) 13:30~15:00						

## 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  
できます。ぜひ家族や友人と一緒に  
参加してください！

※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。