

# 2019年(平成31年)4月教室スケジュール

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
<b>1</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 10:00~12:00  ゆる体操 柔道 ○ 13:30~14:45	<b>2</b> ボールコンディショニング 柔道 ① 9:15~10:30 (初心者) ② 10:30~11:45 (経験者)  卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30	<b>3</b> ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 エンジョイ吹矢 柔道 12:40~14:00 エンジョイフラ 柔道 ○ 14:15~15:30 幼児体操教室 メインアリーナ ① 14:45~15:35 (年少) ② 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メインアリーナ ① 16:25~17:15 (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	<b>4</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 10:00~12:00  ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20  チア教室 ウェル/レク ① 15:40~16:30 (年少~年長) ② 16:30~17:30 (小学1~3) ③ 17:30~18:30 (小学4~6) ④ 18:30~19:30 (中学生)	<b>5</b>	<b>6</b> 太極拳教室 レク ○ 16:10~17:30	<b>7</b>
<b>8 体育館休館日</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 10:00~12:00	<b>9</b> ボールコンディショニング 柔道 ① 9:15~10:30 (初心者) ② 10:30~11:45 (経験者)  卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30	<b>10</b> ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 ヨガ 柔道 ○ 10:00~11:15 脳活体操 柔道 ○ 13:00~14:00 エンジョイフラ 柔道 ○ 14:15~15:30 幼児体操教室 メインアリーナ ① 14:45~15:35 (年少) ② 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メインアリーナ ① 16:25~17:15 (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	<b>11</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 10:00~12:00  ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20  チア教室 ウェル/レク ① 15:40~16:30 (年少~年長) ② 16:30~17:30 (小学1~3) ③ 17:30~18:30 (小学4~6) ④ 18:30~19:30 (中学生)	<b>12</b> 幼児体操教室 柔道 (アイアイ) ○ 9:30~10:30 親子体操教室 柔道 (よちよちクラス) ○ 10:40~11:40 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	<b>13</b> 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50	<b>14</b>
<b>15</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 10:00~12:00  ゆる体操 柔道 ○ 13:30~14:45	<b>16</b> ボールコンディショニング 柔道 ① 9:15~10:30 (初心者) ② 10:30~11:45 (経験者)  卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30	<b>17</b> ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 ヨガ 柔道 ○ 10:00~11:15 エンジョイ吹矢 柔道 12:40~14:00 エンジョイフラ 柔道 ○ 14:15~15:30 幼児体操教室 メインアリーナ ① 14:45~15:35 (年少) ② 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メインアリーナ ① 16:25~17:15 (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	<b>18</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 10:00~12:00  ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20  チア教室 ウェル、レク ① 15:40~16:30 (年少~年長) ② 16:30~17:30 (小学1~3) ③ 17:30~18:30 (小学4~6) ④ 18:30~19:30 (中学生)	<b>19</b> 幼児体操教室 柔道 (アイアイ) ○ 9:30~10:30 親子体操教室 柔道 (よちよちクラス) ○ 10:40~11:40 太極拳教室 レク ○ 16:10~17:30	<b>20</b> 太極拳教室 レク ○ 16:10~17:30	<b>21</b>
<b>22 体育館休館日</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 10:00~12:00	<b>23</b> ボールコンディショニング 柔道 ① 9:15~10:30 (初心者) ② 10:30~11:45 (経験者)  卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30	<b>24</b> ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 ヨガ 柔道 ○ 10:00~11:15 脳活体操 柔道 ○ 13:00~14:00 幼児体操教室 メインアリーナ ① 14:45~15:35 (年少) ② 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メインアリーナ ① 16:25~17:15 (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	<b>25</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 10:00~12:00  ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20  チア教室 ウェル、レク ① 15:40~16:30 (年少~年長) ② 16:30~17:30 (小学1~3) ③ 17:30~18:30 (小学4~6) ④ 18:30~19:30 (中学生)	<b>26</b> 幼児体操教室 柔道 (アイアイ) ○ 9:30~10:30 親子体操教室 柔道 (よちよちクラス) ○ 10:40~11:40 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	<b>27</b> 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50	<b>28</b>
<b>29 昭和の日</b>	<b>30</b>					<b>凡例</b> 剣道 剣道場 柔道 柔道場 レク レクリエーションルーム ウェル ウェルネスアリーナ ミーテ ミーティングルーム 総グ 総合グラウンド 南多摩 南多摩スポーツ広場 城山 向陽台城山公園