

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
2 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00 ゆる体操 柔道 ○ 13:30～14:45	3 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) キッズダンス ウェル ○ 16:00～17:00 卓球教室(初級) レク ○ 16:00～18:30	4 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)	5 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00 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 19:00～20:00 (中学生)	6 幼児体操教室 柔道 ○ 9:30～10:30 (アイアイ) 親子体操教室 柔道 ○ 10:40～11:40 (よちよちクラス)	7 太極拳教室 レク ○ 16:10～17:30	1 8
9 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00	10 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) キッズダンス ウェル ○ 16:00～17:00 卓球教室(初級) レク ○ 16:00～18:30	11 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)	12 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00 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 19:00～20:00 (中学生)	13 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45～14:00 練功 剣道 ○ 14:10～15:20	14 卓球教室(中級) レク ○ 9:30～11:50 太極拳教室 レク ○ 16:10～17:30	15
16 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00 ゆる体操 柔道 ○ 13:30～14:45	17 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) キッズダンス ウェル ○ 16:00～17:00 卓球教室(初級) レク ○ 16:00～18:30	18 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)	19 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00 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 19:00～20:00 (中学生)	20 春分の日	21 卓球教室(中級) レク ○ 9:30～11:50	22
23 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00	24 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) キッズダンス ウェル ○ 16:00～17:00 卓球教室(初級) レク ○ 16:00～18:30	25 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	26 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00 ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05～15:20	27 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45～14:00 練功 剣道 ○ 14:10～15:20	28 子供自転車乗り方教室 城山公園 ○ 10:00～12:00	29
30 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00	31					凡例 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