

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
		<b>1</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 ○ 14:45~15:35 (年少) ○ 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メインアリーナ ○ 16:25~17:15 (小学1~2年) ○ 17:15~18:30 (小学3~6年)	<b>2</b> 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 ウエル、レク ○ 15:40~16:30 (年少~年長) ○ 16:30~17:30 (小学1~3) ○ 17:30~18:30 (小学4~6) ○ 19:00~20:00 (中学生)	<b>3</b> 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)	<b>4</b> 太極拳教室 レク ○ 16:10~17:30	<b>5</b>
<b>6</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:20~11:30 ゆる体操 柔道 ○ 13:30~14:45	<b>7</b> ボールコンディショニング 柔道 ○ 9:15~10:30 (初心者) ○ 10:30~11:45 (経験者) キッズダンス ウエル ○ 16:00~17:00 卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30	<b>8</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 ○ 14:45~15:35 (年少) ○ 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メインアリーナ ○ 16:25~17:15 (小学1~2年) ○ 17:15~18:30 (小学3~6年)	<b>9</b> 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 ウエル/レク ○ 15:40~16:30 (年少~年長) ○ 16:30~17:30 (小学1~3) ○ 17:30~18:30 (小学4~6) ○ 19:00~20:00 (中学生)	<b>10</b> 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) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	<b>11</b> 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50	<b>12</b>
<b>13 体育館休館日</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00	<b>14</b> ボールコンディショニング 柔道 ○ 9:15~10:30 (初心者) ○ 10:30~11:45 (経験者) キッズダンス ウエル ○ 16:00~17:00 卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30	<b>15</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 ○ 14:45~15:35 (年少) ○ 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メインアリーナ ○ 16:25~17:15 (小学1~2年) ○ 17:15~18:30 (小学3~6年)	<b>16</b> 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 ウエル、レク ○ 15:40~16:30 (年少~年長) ○ 16:30~17:30 (小学1~3) ○ 17:30~18:30 (小学4~6) ○ 19:00~20:00 (中学生)	<b>17</b> 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)	<b>18</b> 太極拳教室 レク ○ 16:10~17:30	<b>19</b>
<b>20</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:20~11:30 ゆる体操 柔道 ○ 13:30~14:45	<b>21</b> ボールコンディショニング 柔道 ○ 9:15~10:30 (初心者) ○ 10:30~11:45 (経験者) キッズダンス ウエル ○ 16:00~17:00 卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30	<b>22</b> ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 脳活体操 柔道 ○ 13:00~14:00 幼児体操教室 メインアリーナ ○ 14:45~15:35 (年少) ○ 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メインアリーナ ○ 16:25~17:15 (小学1~2年) ○ 17:15~18:30 (小学3~6年)	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50	<b>26</b>
<b>27 体育館休館日</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00	<b>28</b> ボールコンディショニング 柔道 ○ 9:15~10:30 (初心者) ○ 10:30~11:45 (経験者) 卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30	<b>29</b> 幼児体操教室 メインアリーナ ○ 14:45~15:35 (年少) ○ 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メインアリーナ ○ 16:25~17:15 (小学1~2年) ○ 17:15~18:30 (小学3~6年)	<b>30</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00 チア教室 ウエル、レク ○ 15:40~16:30 (年少~年長) ○ 16:30~17:30 (小学1~3) ○ 17:30~18:30 (小学4~6) ○ 19:00~20:00 (中学生)	<b>31</b> ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	<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 ウエル 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	