

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
			<p>1</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00</p> <p>ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20</p> <p>チア教室 ウエル、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)</p>	<p>2</p> <p>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)</p>	<p>3</p> <p>卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50</p> <p>太極拳教室 レク ○ 16:10~17:30</p>	4
<p>5</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 太極拳教室 ○ 10:10~11:30</p> <p>ゆる体操 柔道 ○ 13:30~14:45</p>	<p>6</p> <p>ポ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)</p> <p>卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30 キッズダンス ウエル ○ 16:30~17:30</p>	<p>7</p> <p>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 ○ 12:40~14:00 エンジョイフラ 柔道 ○ 14:15~15:30</p>	<p>8</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00</p> <p>ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20</p> <p>チア教室 ウエル/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)</p>	<p>9</p> <p>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)</p> <p>ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00</p> <p>練功 剣道 ○ 14:10~15:20</p>	<p>10</p> <p>卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50</p>	11
<p>12 体育館休館日</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00</p>	<p>13</p> <p>ポ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)</p> <p>卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30 キッズダンス ウエル ○ 16:30~17:30</p>	<p>14</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>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)</p>	<p>15</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00</p> <p>ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20</p> <p>チア教室 ウエル、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)</p>	<p>16</p> <p>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)</p> <p>親子ヨガ 柔道 ○ 14:00~15:00</p>	<p>17</p> <p>太極拳教室 剣道 ○ 16:10~17:30</p>	18
<p>19</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 太極拳教室 ○ 10:10~11:30</p> <p>ゆる体操 柔道 ○ 13:30~14:45</p>	<p>20</p> <p>ポ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)</p> <p>卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30 キッズダンス ウエル ○ 16:30~17:30</p>	<p>21</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>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)</p>	<p>22</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00</p> <p>ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20</p> <p>チア教室 ウエル、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)</p>	<p>23</p> <p>ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 親子ヨガ 柔道 ○ 14:00~15:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20</p>	<p>24</p> <p>卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50</p>	25
<p>26 体育館休館日</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00</p>	<p>27</p> <p>ポ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)</p> <p>卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30 キッズダンス ウエル ○ 16:30~17:30</p>	<p>28</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>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)</p>	<p>29</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00</p> <p>チア教室 ウエル、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)</p>	<p>30</p> <p>親子ヨガ 柔道 ○ 14:00~15:00</p>	<p>31</p>	<p>凡例</p> <p>剣道場 剣道場 柔道場 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</p>