

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