



2024年(令和6年)5月教室スケジュール (ボルダリング個人開放は別途 右下枠に記載)

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
		1 ヨガ ○ 10:00~11:15 柔道 親子体操教室 ○ 14:40~15:30 幼児体操教室 ○ 15:40~16:30 小学生体操教室 ○ 16:30~17:20 ○ 17:20~18:30	2 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 ストレッチ&リズム体操 ○ 14:05~15:20 チア教室 ○ 15:40~16:30 ○ 16:30~17:30 ○ 17:30~18:30 ○ 18:50~19:50	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日 ゆる体操 ○ 13:30~14:45 太極拳教室 ○ 10:10~11:30	7 ボルダリング教室 ○ 15:00~18:40 ボールコンディショニング ○ 9:15~10:30 ○ 10:30~11:45 卓球教室(初級) ○ 16:00~18:30 キッズダンス ○ 16:30~17:30 ○ 17:30~18:30	8 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 ヨガ ○ 10:00~11:15 エンジョイ吹矢 ○ 12:40~14:00 エンジョイフラ ○ 14:15~15:30 親子体操教室 ○ 14:40~15:30 幼児体操教室 ○ 15:40~16:30 小学生体操教室 ○ 16:30~17:20 ○ 17:20~18:30	9 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 ボルダリング教室 ○ 15:00~18:40 ストレッチ&リズム体操 ○ 14:05~15:20 個別運動講座 ○ 14:30~15:30 チア教室 ○ 15:40~16:30 ○ 16:30~17:30 ○ 17:30~18:30 ○ 18:50~19:50	10 親子体操教室 ○ 9:45~10:35 ○ 10:45~11:35 ボクシングエクササイズ ○ 10:00~11:00 ソフト&ピラテス ○ 12:45~14:00 ○ 14:10~15:20	11 ボルダリング教室 ○ 12:40~19:00 卓球教室(中級) ○ 9:30~11:50 太極拳教室 ○ 15:50~17:00	12
13 体育館休館日 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00	14 ボルダリング教室 ○ 15:00~18:40 ボールコンディショニング ○ 9:15~10:30 ○ 10:30~11:45 卓球教室(初級) ○ 16:00~18:30 キッズダンス ○ 16:30~17:30 ○ 17:30~18:30	15 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 ヨガ ○ 10:00~11:15 エンジョイフラ ○ 14:15~15:30 幼児体操教室 ○ 15:40~16:30 小学生体操教室 ○ 16:30~17:20 ○ 17:20~18:30	16 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 ボルダリング教室 ○ 15:00~18:40 ストレッチ&リズム体操 ○ 14:05~15:20 チア教室 ○ 15:40~16:30 ○ 16:30~17:30 ○ 17:30~18:30 ○ 18:50~19:50	17 親子体操教室 ○ 9:45~10:35 ○ 10:45~11:35 ボクシングエクササイズ ○ 10:00~11:00	18 ボルダリング教室 ○ 12:40~19:00 太極拳教室 ○ 15:50~17:00	19
20 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 ゆる体操 ○ 13:30~14:45 太極拳教室 ○ 10:10~11:30 ズンバ教室 ○ 13:15~14:00	21 ボルダリング教室 ○ 15:00~18:40 ボールコンディショニング ○ 9:15~10:30 ○ 10:30~11:45 卓球教室(初級) ○ 16:00~18:30 キッズダンス ○ 16:30~17:30 ○ 17:30~18:30	22 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 ヨガ ○ 10:00~11:15 エンジョイ吹矢 ○ 12:40~14:00 エンジョイフラ ○ 14:15~15:30 親子体操教室 ○ 14:40~15:30 幼児体操教室 ○ 15:40~16:30 小学生体操教室 ○ 16:30~17:20 ○ 17:20~18:30	23 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 ボルダリング教室 ○ 15:00~18:40 ストレッチ&リズム体操 ○ 14:05~15:20 チア教室 ○ 15:40~16:30 ○ 16:30~17:30 ○ 17:30~18:30 ○ 18:50~19:50	24 親子体操教室 ○ 9:45~10:35 ○ 10:45~11:35 ソフト&ピラテス ○ 12:45~14:00 ○ 14:10~15:20	25 ボルダリング教室 ○ 12:40~19:00 卓球教室(中級) ○ 9:30~11:50	26
27 体育館休館日 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00	28 ボールコンディショニング ○ 9:15~10:30 ○ 10:30~11:45 卓球教室(初級) ○ 16:00~18:30 キッズダンス ○ 16:30~17:30 ○ 17:30~18:30	29 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 ヨガ ○ 10:00~11:15 親子体操教室 ○ 14:40~15:30 幼児体操教室 ○ 15:40~16:30 小学生体操教室 ○ 16:30~17:20 ○ 17:20~18:30	30 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 チア教室 ○ 15:40~16:30 ○ 16:30~17:30 ○ 17:30~18:30 ○ 18:50~19:50	31 ボクシングエクササイズ ○ 10:00~11:00	凡例 メイン メインアリーナ 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 フロア 1階フロア ミーテ ミーテングルーム 総グ 総合グラウンド 南多摩 南多摩スポーツ広場	ボルダリング個人開放日 火曜日(12:30~14:40) 7 14, 21, 28 水曜日(12:30~17:30) 8, 15, 22, 29 木曜日(12:30~14:40) 16, 23, 30 土曜日(10:20~12:20) 11, 18, 25