



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 ① 15:40~16:30 ② 16:30~17:30 ③ 17:30~18:30 ④ 18:50~19:50 メイン (わんぱく) メイン (年中~年長) メイン (小学1~2年) メイン (小学3~6年)	2 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 南多摩 ストレッチ&リズム体操 ○ 14:05~15:20 柔道 チア教室 ① 15:40~16:30 ② 16:30~17:30 ③ 17:30~18:30 ④ 18:50~19:50 ウエル、レク (年少~年長) (小学1~3) (小学4~6) (中学生)レク	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 柔道 太極拳教室 ○ 10:10~11:30 剣道	7 ボルダリング教室 ○ 15:00~18:40 フロア ボールコンディショニング ○ 9:15~10:30 ① 9:15~10:30 ② 10:30~11:45 柔道 (リラックス) (体力UP) 卓球教室(初級) ○ 16:00~18:30 レク キッズダンス ① 16:30~17:30 ② 17:30~18:30 ウエル (リトルクラス) (ジュニアクラス)	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 柔道 親子体操教室 ○ 14:40~15:30 ① 15:40~16:30 ② 16:30~17:30 ③ 17:30~18:30 ④ 18:50~19:50 メイン (わんぱく) メイン (年中~年長) メイン (小学1~2年) メイン (小学3~6年)	9 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 南多摩 ボルダリング教室 ○ 15:00~18:40 フロア ストレッチ&リズム体操 ○ 14:05~15:20 柔道 個別運動講座 ○ 14:30~15:30 ミーテ2 チア教室 ① 15:40~16:30 ② 16:30~17:30 ③ 17:30~18:30 ④ 18:50~19:50 ウエル、レク (年少~年長) (小学1~3) (小学4~6) (中学生)レク	10 親子体操教室 ○ 9:45~10:35 ○ 10:45~11:35 柔道 (アイアイ) (よちよちクラス) ボクシングエクササイズ ○ 10:00~11:00 メイン ソフト&ピラテス ○ 12:45~14:00 練習 ○ 14:10~15:20 剣道 剣道	11 ボルダリング教室 ○ 12:40~19:00 フロア 卓球教室(中級) ○ 9:30~11:50 レク 太極拳教室 ○ 15:50~17:00 レク	12
13 体育館休館日 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 南多摩	14 ボルダリング教室 ○ 15:00~18:40 フロア ボールコンディショニング ○ 9:15~10:30 ① 9:15~10:30 ② 10:30~11:45 柔道 (リラックス) (体力UP) 卓球教室(初級) ○ 16:00~18:30 レク キッズダンス ① 16:30~17:30 ② 17:30~18:30 ウエル (リトルクラス) (ジュニアクラス)	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 柔道 幼児体操教室 ○ 14:40~15:30 ① 15:40~16:30 ② 16:30~17:30 ③ 17:30~18:30 ④ 18:50~19:50 メイン (わんぱく) メイン (年中~年長) メイン (小学1~2年) メイン (小学3~6年)	16 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 南多摩 ボルダリング教室 ○ 15:00~18:40 フロア ストレッチ&リズム体操 ○ 14:05~15:20 柔道 チア教室 ① 15:40~16:30 ② 16:30~17:30 ③ 17:30~18:30 ④ 18:50~19:50 ウエル、レク (年少~年長) (小学1~3) (小学4~6) (中学生)レク	17 親子体操教室 ○ 9:45~10:35 ○ 10:45~11:35 柔道 (アイアイ) (よちよちクラス) ボクシングエクササイズ ○ 10:00~11:00 メイン	18 ボルダリング教室 ○ 12:40~19:00 フロア 太極拳教室 ○ 15:50~17:00 レク	19
20 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 南多摩 ゆる体操 ○ 13:30~14:45 柔道 太極拳教室 ○ 10:10~11:30 剣道 ズンバ教室 ○ 13:15~14:00 メイン	21 ボルダリング教室 ○ 15:00~18:40 フロア ボールコンディショニング ○ 9:15~10:30 ① 9:15~10:30 ② 10:30~11:45 柔道 (リラックス) (体力UP) 卓球教室(初級) ○ 16:00~18:30 レク キッズダンス ① 16:30~17:30 ② 17:30~18:30 ウエル (リトルクラス) (ジュニアクラス)	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 柔道 親子体操教室 ○ 14:40~15:30 ① 15:40~16:30 ② 16:30~17:30 ③ 17:30~18:30 ④ 18:50~19:50 メイン (わんぱく) メイン (年中~年長) メイン (小学1~2年) メイン (小学3~6年)	23 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 南多摩 ボルダリング教室 ○ 15:00~18:40 フロア ストレッチ&リズム体操 ○ 14:05~15:20 柔道 チア教室 ① 15:40~16:30 ② 16:30~17:30 ③ 17:30~18:30 ④ 18:50~19:50 ウエル、レク (年少~年長) (小学1~3) (小学4~6) (中学生)レク	24 親子体操教室 ○ 9:45~10:35 ○ 10:45~11:35 柔道 (アイアイ) (よちよちクラス) ソフト&ピラテス ○ 12:45~14:00 練習 ○ 14:10~15:20 剣道 剣道	25 ボルダリング教室 ○ 12:40~19:00 フロア 卓球教室(中級) ○ 9:30~11:50 レク	26
27 体育館休館日 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 南多摩	28 ボールコンディショニング ○ 9:15~10:30 ① 9:15~10:30 ② 10:30~11:45 柔道 (リラックス) (体力UP) 卓球教室(初級) ○ 16:00~18:30 レク キッズダンス ① 16:30~17:30 ② 17:30~18:30 ウエル (リトルクラス) (ジュニアクラス)	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 ① 15:40~16:30 ② 16:30~17:30 ③ 17:30~18:30 ④ 18:50~19:50 メイン (わんぱく) メイン (年中~年長) メイン (小学1~2年) メイン (小学3~6年)	30 グラウンドゴルフ ○ 9:45~12:00 南多摩 チア教室 ① 15:40~16:30 ② 16:30~17:30 ③ 17:30~18:30 ④ 18:50~19:50 ウエル、レク (年少~年長) (小学1~3) (小学4~6) (中学生)レク	31 ボクシングエクササイズ ○ 10:00~11:00 メイン	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