



2021年(令和3年)10月教室スケジュール

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
				1 親子体操教室 ○ 9:30~10:30 ○ 10:40~11:40 柔道 (アイアイ) (よちよちクラス)	2 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00 太極拳教室 レク ○ 16:00~17:10	3
4 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:30 ゆる体操 柔道 ○ 13:30~14:45 ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00	5 ホ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) 卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30 キッズダンス ウエル ① 16:30~17:30 (リトルクラス) ② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)	6 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 レク、メイン ① 14:45~15:35 (年少) ② 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン ① 16:25~17:15 (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	7 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:30 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 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)	8 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 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	9	10
11 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00	12 ホ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) 卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30 キッズダンス ウエル ① 16:30~17:30 (リトルクラス) ② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)	13 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 ① 14:45~15:35 (年少) ② 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン ① 16:25~17:15 (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	14 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:30 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 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)	15 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよちクラス)	16 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00 太極拳教室 レク ○ 16:00~17:10	17
18 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:30 ゆる体操 柔道 ○ 13:30~14:45 ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00	19 ホ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) 卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30 キッズダンス ウエル ① 16:30~17:30 (リトルクラス) ② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)	20	21 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00	22	23	24
25 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00	26 ホ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) 卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30 キッズダンス ウエル ① 16:30~17:30 (年長~小2) ② 17:30~18:30 (小3~小6)	27 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 ① 14:45~15:35 (年少) ② 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン ① 16:25~17:15 (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	28 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:30 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 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)	29 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	30 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00	31 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