

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
1 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 ズンパ教室 メインアリーナ ○ 13:15~14:00	2 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)	3 文化の日	4 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 テア教室 ウエル、レク (年少~年長) ① 15:40~16:30 (小学1~3) ② 16:30~17:30 (小学4~6) ③ 17:30~18:30 (小学生) ④ 19:00~20:00	5 親子体操教室 柔道 (アイアイ) (よちよちクラス) ○ 9:30~10:30 ○ 10:40~11:40 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	6 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	7
8 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00	9 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)	10 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 メインアリーナ (年少) ① 14:45~15:35 (年中~年長) ② 15:35~16:25 (小学生体操教室) メインアリーナ (小学1~2年) ① 16:25~17:15 (小学3~6年) ② 17:15~18:30	11 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 テア教室 ウエル/レク (年少~年長) ① 15:40~16:30 (小学1~3) ② 16:30~17:30 (小学4~6) ③ 17:30~18:30 (小学生) ④ 19:00~20:00	12 親子体操教室 柔道 (アイアイ) (よちよちクラス) ○ 9:30~10:30 ○ 10:40~11:40 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	13 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00	14
15 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 ズンパ教室 メインアリーナ ○ 13:15~14:00	16 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)	17 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 メインアリーナ (年少) ① 14:45~15:35 (年中~年長) ② 15:35~16:25 (小学生体操教室) メインアリーナ (小学1~2年) ① 16:25~17:15 (小学3~6年) ② 17:15~18:30	18 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 テア教室 ウエル、レク (年少~年長) ① 15:40~16:30 (小学1~3) ② 16:30~17:30 (小学4~6) ③ 17:30~18:30 (小学生) ④ 19:00~20:00	19 親子体操教室 柔道 (アイアイ) (よちよちクラス) ○ 9:30~10:30 ○ 10:40~11:40 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	20 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	21
22 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00	23 勤労感謝の日	24 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 メインアリーナ (年少) ① 14:45~15:35 (年中~年長) ② 15:35~16:25 (小学生体操教室) メインアリーナ (小学1~2年) ① 16:25~17:15 (小学3~6年) ② 17:15~18:30	25 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ボルダリング体験会 フロア ○ 12:00~17:00 ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 テア教室 ウエル、レク (年少~年長) ① 15:40~16:30 (小学1~3) ② 16:30~17:30 (小学4~6) ③ 17:30~18:30 (小学生) ④ 19:00~20:00	26 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	27 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00	28
29 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ズンパ教室 メインアリーナ ○ 13:15~14:00	30 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) キッズダンス ウエル (年長~小2) ① 16:30~17:30 (小3~小6) ② 17:30~18:30					凡例 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 フロア 1階フロア