



2022年(令和4年) 10月教室スケジュール (ボルダリング個人開放は別途、左上枠に記載)

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
ボルダリング個人開放日 火曜日(13:00~16:00) 4. 18. 25 水曜日(13:00~17:30) 5. 12. 26 木曜日(13:00~16:00) 6. 13. 27 土曜日(11:00~13:00) 1. 8. 15	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 ウェル 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				1 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50 太極拳教室 レク ○ 16:00~17:10	2
3 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:20 ゆる体操 柔道 ○ 13:45~15:00 ズンパ教室 メイン ○ 13:15~14:00	4 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 ボ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 ウェル ① 16:30~17:30 (リトルクラス) ② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)	5 ターゲットバードゴルフ 総グ C 9:30~11:30 ヨガ 柔道 ○ 10:00~11:15 エンジョイフラ 柔道 ○ 14:15~15:30 エンジョイ吹矢 柔道 ○ 12:40~14:00 親子体操教室 レク ○ 14:45~15:30 (わんぱく) メイン 幼児体操教室 (年少~年長) ① 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 (小学1~2年) メイン ① 16:25~17:15 (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	6 ボルダリング体験会 フロア ○ 12:00~17:00 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 テア教室 ウェル、レク、ミーテ ① 15:40~16:30 (年少~年長) ② 16:30~17:30 (小学1~4) ③ 17:30~18:30 (小学5~6) ④ 18:50~19:50 (中学生)	7 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよち) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	8 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00	9
10 スポーツの日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 稲城市スポーツフェア ボルダリング体験会 9時~15時半 親子体操教室 柔道場 13時~14時 ストレッチボール体験 剣道場 14時~14時45分 フラダンス体験 剣道場 15時~16時	11 体育館休館日	12 ターゲットバードゴルフ 総グ C 9:30~11:30 ヨガ 柔道 ○ 10:00~11:15 エンジョイフラ 柔道 ○ 14:15~15:30 親子体操教室 メイン ○ 14:45~15:30 (わんぱく) メイン 幼児体操教室 (年少~年長) ① 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 (小学1~2年) メイン ① 16:25~17:15 (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	13 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 テア教室 ウェル、レク、ミーテ ① 15:40~16:30 (年少~年長) ② 16:30~17:30 (小学1~4) ③ 17:30~18:30 (小学5~6) ④ 18:50~19:50 (中学生)	14 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよち) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	15 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50 太極拳教室 レク ○ 16:00~17:10	16
17 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:20 ゆる体操 柔道 ○ 13:45~15:00 ズンパ教室 メイン ○ 13:15~14:00	18 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 ボ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 ウェル ① 16:30~17:30 (リトルクラス) ② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)	19	20 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00	21	22	23
24 体育館休館日	25 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 ボ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 ウェル ① 16:30~17:30 (年長~小2) ② 17:30~18:30 (小3~小6)	26 ターゲットバードゴルフ 総グ C 9:30~11:30 ヨガ 柔道 ○ 10:00~11:15 エンジョイフラ 柔道 ○ 14:15~15:30 親子体操教室 メイン ○ 14:45~15:30 (わんぱく) メイン 幼児体操教室 (年少~年長) ① 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 (小学1~2年) メイン ① 16:25~17:15 (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	27 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 テア教室 ウェル、レク、ミーテ ① 15:40~16:30 (年少~年長) ② 16:30~17:30 (小学1~4) ③ 17:30~18:30 (小学5~6) ④ 18:50~19:50 (中学生)	28 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよち) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	29 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50	30
31 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ズンパ教室 メイン ○ 13:15~14:00						

いまちまつのイベントのため体育館、総合グラウンド利用不可