



2022年(令和4年)11月教室スケジュール (ボルダリング個人開放は別途、右下枠外に記載)

| 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 木 (THU) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | 日 (SUN) |
|--|---|---|---|--|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | <p>ボールコンディショニング 柔道</p> <p>① 9:15~10:30 (初心者)</p> <p>② 10:30~11:45 (経験者)</p> <p>キッズダンス ウエル</p> <p>① 16:30~17:30 (リトルクラス)</p> <p>② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)</p> | <p>ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30 柔道</p> <p>ヨガ 柔道</p> <p>○ 10:00~11:15 エンジョイ吹矢 柔道</p> <p>○ 12:40~14:00 エンジョイフラ 柔道</p> <p>○ 14:15~15:30 親子体操教室 メイン</p> <p>○ 14:45~15:30 (わんぱく) 幼児体操教室 メイン</p> <p>① 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン</p> <p>① 16:25~17:15 (小学1~2年)</p> <p>② 17:15~18:30 (小学3~6年)</p> | <p>3 文化の日</p> | <p>親子体操教室 柔道</p> <p>○ 9:30~10:30 (アイアイ)</p> <p>○ 10:40~11:40 (よちよちクラス)</p> | <p>卓球教室(中級) レク</p> <p>○ 9:30~11:50</p> <p>ボルダリング フロア</p> <p>○ 13:30~19:00</p> <p>太極拳教室 レク</p> <p>○ 16:00~17:10</p> | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <p>グラウンドゴルフ 南多摩</p> <p>○ 9:45~12:00</p> <p>太極拳教室 剣道</p> <p>○ 10:10~11:30</p> <p>ゆる体操 柔道</p> <p>○ 13:45~15:00</p> <p>ズンバ教室 メイン</p> <p>○ 13:15~14:00</p> | <p>ボルダリング フロア</p> <p>○ 13:30~19:00</p> <p>ボールコンディショニング 柔道</p> <p>① 9:15~10:30 (初心者)</p> <p>② 10:30~11:45 (経験者)</p> <p>卓球教室(初級) レク</p> <p>○ 16:00~18:30</p> <p>キッズダンス ウエル</p> <p>① 16:30~17:30 (リトルクラス)</p> <p>② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)</p> | <p>ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30 柔道</p> <p>ヨガ 柔道</p> <p>○ 10:00~11:15 脳活体操 柔道</p> <p>○ 13:00~14:00 エンジョイフラ 柔道</p> <p>○ 14:15~15:30 親子体操教室 メイン</p> <p>○ 14:45~15:30 (わんぱく) 幼児体操教室 メイン</p> <p>① 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン</p> <p>① 16:25~17:15 (小学1~2年)</p> <p>② 17:15~18:30 (小学3~6年)</p> | <p>グラウンドゴルフ 南多摩</p> <p>○ 9:45~12:00</p> <p>ボルダリング フロア</p> <p>○ 11:00~12:00, 16:30~19:00</p> <p>ストレッチ&リズム体操 柔道</p> <p>○ 14:05~15:20</p> <p>チア教室 ウェル、レク</p> <p>① 15:40~16:30 (年少~年長)</p> <p>② 16:30~17:30 (小学1~3)</p> <p>③ 17:30~18:30 (小学4~6)</p> <p>④ 19:00~20:00 (中学生)</p> | <p>親子体操教室 柔道</p> <p>○ 9:30~10:30 (アイアイ)</p> <p>○ 10:40~11:40 (よちよちクラス)</p> <p>ソフト&ピラテス 剣道</p> <p>○ 12:45~14:00</p> <p>練功 剣道</p> <p>○ 14:10~15:20</p> | <p>ボルダリング フロア</p> <p>○ 13:30~19:00</p> | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <p>14 体育館休館日</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩</p> <p>○ 9:45~12:00</p> | <p>ボルダリング フロア</p> <p>○ 13:30~19:00</p> <p>ボールコンディショニング 柔道</p> <p>① 9:15~10:30 (初心者)</p> <p>② 10:30~11:45 (経験者)</p> <p>卓球教室(初級) レク</p> <p>○ 16:00~18:30</p> <p>キッズダンス ウエル</p> <p>① 16:30~17:30 (リトルクラス)</p> <p>② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)</p> | <p>ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30 柔道</p> <p>ヨガ 柔道</p> <p>○ 10:00~11:15 エンジョイ吹矢 柔道</p> <p>○ 12:40~14:00 エンジョイフラ 柔道</p> <p>○ 14:15~15:30 親子体操教室 メイン</p> <p>○ 14:45~15:30 (わんぱく) 幼児体操教室 メイン</p> <p>① 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン</p> <p>① 16:25~17:15 (小学1~2年)</p> <p>② 17:15~18:30 (小学3~6年)</p> | <p>グラウンドゴルフ 南多摩</p> <p>○ 9:45~12:00</p> <p>ボルダリング フロア</p> <p>○ 11:00~12:00, 16:30~19:00</p> <p>ストレッチ&リズム体操 柔道</p> <p>○ 14:05~15:20</p> <p>チア教室 ウェル、レク、ミーテ</p> <p>① 15:40~16:30 (年少~年長)</p> <p>② 16:30~17:30 (小学1~3)</p> <p>③ 17:30~18:30 (小学4~6)</p> <p>④ 19:00~20:00 (中学生)</p> | <p>親子体操教室 柔道</p> <p>○ 9:30~10:30 (アイアイ)</p> <p>○ 10:40~11:40 (よちよちクラス)</p> | <p>卓球教室(中級) レク</p> <p>○ 9:30~11:50</p> <p>ボルダリング フロア</p> <p>○ 13:30~19:00</p> <p>太極拳教室 レク</p> <p>○ 16:00~17:10</p> | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <p>グラウンドゴルフ 南多摩</p> <p>○ 9:45~12:00</p> <p>太極拳教室 剣道</p> <p>○ 10:10~11:30</p> <p>ゆる体操 柔道</p> <p>○ 13:45~15:00</p> <p>ズンバ教室 メイン</p> <p>○ 13:15~14:00</p> | <p>ボルダリング フロア</p> <p>○ 13:30~19:00</p> <p>ボールコンディショニング 柔道</p> <p>① 9:15~10:30 (初心者)</p> <p>② 10:30~11:45 (経験者)</p> <p>卓球教室(初級) レク</p> <p>○ 16:00~18:30</p> <p>キッズダンス ウエル</p> <p>① 16:30~17:30 (リトルクラス)</p> <p>② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)</p> | <p>23 勤労感謝の日</p> | <p>グラウンドゴルフ 南多摩</p> <p>○ 9:45~12:00</p> <p>ボルダリング フロア</p> <p>○ 11:00~12:00, 16:30~19:00</p> <p>ストレッチ&リズム体操 柔道</p> <p>○ 14:05~15:20</p> <p>チア教室 ウェル、レク、ミーテ</p> <p>① 15:40~16:30 (年少~年長)</p> <p>② 16:30~17:30 (小学1~3)</p> <p>③ 17:30~18:30 (小学4~6)</p> <p>④ 19:00~20:00 (中学生)</p> | <p>ソフト&ピラテス 剣道</p> <p>○ 12:45~14:00</p> <p>練功 剣道</p> <p>○ 14:10~15:20</p> | | |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| <p>28 体育館休館日</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩</p> <p>○ 9:45~12:00</p> | <p>卓球教室(初級) レク</p> <p>○ 16:00~18:30</p> <p>キッズダンス ウエル</p> <p>① 16:30~17:30 (リトルクラス)</p> <p>② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)</p> | <p>ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30 柔道</p> <p>ヨガ 柔道</p> <p>○ 10:00~11:15</p> <p>親子体操教室 メイン</p> <p>○ 14:45~15:30 (わんぱく) 幼児体操教室 メイン</p> <p>① 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン</p> <p>① 16:25~17:15 (小学1~2年)</p> <p>② 17:15~18:30 (小学3~6年)</p> | | | | |
| | | | | | ボルダリング個人開放日 | 凡例 |
| | | | | | <p>火曜日(13:00~16:00) 8, 15, 22</p> <p>水曜日(13:00~17:30) 2, 9, 16, 30</p> <p>木曜日(13:00~16:00) 10, 17, 24</p> <p>土曜日(11:00~13:00) 5, 12, 19</p> | <p>メイン メインアリーナ</p> <p>剣道 剣道場</p> <p>柔道 柔道場</p> <p>レク レクリエーションルーム</p> <p>ウエル ウェルネスアリーナ</p> <p>フロア 1階フロア</p> <p>ミーテ ミーティングルーム</p> <p>総グ 総合グラウンド</p> <p>南多摩 南多摩スポーツ広場</p> |