



2022年(令和4年) 12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) 6. 13. 20 水曜日(13:00~17:30) 7. 14. 21 木曜日(13:00~16:00) 1. 8. 15. 22 土曜日(11:00~13:00) 3. 10. 17. 24			1 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)	2 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 練習 ○ 14:10~15:20	3 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 ○ 15:50~17:00	4
5 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 ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00	6 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)	7 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 メイン ○ 14:45~15:30 (わんぱく) 幼児体操教室 メイン ① 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)	8 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)	9 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 練習 ○ 14:10~15:20	10 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00	11
12 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00	13 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)	14 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) 幼児体操教室 メイン ① 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)	15 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)	16 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 練習 ○ 14:10~15:20	17 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 ○ 15:50~17:00	18
19 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 ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00	20 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)	21 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 メイン ○ 14:45~15:30 (わんぱく) 幼児体操教室 メイン ① 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)	22 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 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)	23 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練習 ○ 14:10~15:20	24 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00	25
26 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00	27	28	29	30	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