



2023年(令和5年) 1月教室スケジュール (ボルダリング個人開放は別途、右下枠に記載)

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
2 振替休日 体育館休館日	3 体育館休館日	4	5	6	7 太極拳教室 ○ 15:50~17:00	1 元日 体育館休館日 8
9 成人の日	10 体育館休館日	11 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) ユエル、レク、ミーテ 幼児体操教室 メイン (年少~年長) ① 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	12 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 ユエル、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)	13 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 ○ 14:10~15:20	14 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	15
16 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	17 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 ユエル ① 16:30~17:30 (リトルクラス) ② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)	18 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) ユエル、レク、ミーテ 幼児体操教室 メイン (年少~年長) ① 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	19 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 ユエル、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)	20 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 ○ 14:10~15:20	21 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00 太極拳教室 レク ○ 15:50~17:00	22
23 体育館休館日	24 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 ユエル ① 16:30~17:30 (リトルクラス) ② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)	25 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) ユエル、レク、ミーテ 幼児体操教室 メイン (年少~年長) ① 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン (小学1~2年) ② 17:15~18:30 (小学3~6年)	26 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 ユエル、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)	27 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 ○ 14:10~15:20	28 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	29
30 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	31 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 ユエル ① 16:30~17:30 (リトルクラス) ② 17:30~18:30 (ジュニアクラス)				ボルダリング個人開放日 火曜日(13:00~16:00) 17. 24. 31 水曜日(13:00~17:30) 11. 18. 25 木曜日(13:00~16:00) 12. 19. 26 土曜日(11:00~13:00) 14. 21. 28	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 ユエル 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