



2023年(令和5年) 2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)
		<p><b>1</b></p> <p>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 (わんぱく) 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)</p>	<p><b>2</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~12:00, 16:30~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ストレッチ&amp;リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 チア教室 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)</p>	<p><b>3</b></p> <p>親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよち) チア教室 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)</p>	<p><b>4</b></p> <p>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</p>	<p><b>5</b></p>
<p><b>6</b></p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ゆる体操 柔道 ○ 13:45~15:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:20 ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00</p>	<p><b>7</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~12:00, 16:30~19:00 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)</p>	<p><b>8</b></p> <p>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 (わんぱく) 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)</p>	<p><b>9</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~12:00, 16:30~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ストレッチ&amp;リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 チア教室 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)</p>	<p><b>10</b></p> <p>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&amp;ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練習 剣道 ○ 14:10~15:20</p>	<p><b>11 建国記念の日</b></p> <p>ボルダリング体験会 フロア ○ 13:00~16:30</p>	<p><b>12</b></p>
<p><b>13 体育館休館日</b></p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00</p>	<p><b>14</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~12:00, 16:30~19:00 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)</p>	<p><b>15</b></p> <p>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 (わんぱく) 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)</p>	<p><b>16</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~12:00, 16:30~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ストレッチ&amp;リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 チア教室 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)</p>	<p><b>17</b></p> <p>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&amp;ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練習 剣道 ○ 14:10~15:20</p>	<p><b>18</b></p> <p>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</p>	<p><b>19</b></p>
<p><b>20</b></p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 ゆる体操 柔道 ○ 13:45~15:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:20 ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00</p>	<p><b>21</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~12:00, 16:30~19:00 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)</p>	<p><b>22</b></p> <p>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 (わんぱく) 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)</p>	<p><b>23 天皇誕生日</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>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&amp;ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練習 剣道 ○ 14:10~15:20</p>	<p><b>25</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00</p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>27 体育館休館日</b></p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00</p>	<p><b>28</b></p> <p>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) 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)</p>				<p><b>ボルダリング個人開放日</b> 火曜日(13:00~16:00) 7. 14. 21 水曜日(13:00~17:30) 1. 8. 15. 22 木曜日(13:00~16:00) 2. 9. 16 土曜日(11:00~13:00) 4. 18. 25</p>	<p><b>凡例</b></p> <p>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</p>