



2023年(令和5年) 3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)
		1 ターゲットバードゴルフ 総グ C 9:30~11:30 ヨガ 柔道 O 10:00~11:15 エンジョイフラ 柔道 O 14:15~15:30 エンジョイ吹矢 柔道 O 12:40~14:00 親子体操教室 メイン O 14:45~15:30 (わんぱく) 幼児体操教室 メイン O 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン O 16:25~17:15 (小学1~2年) O 17:15~18:30 (小学3~6年)	2 ボルダリング教室 フロア O 11:00~12:00, 16:30~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 O 9:30~12:00 ストレッチ&リズム体操 柔道 O 14:05~15:20 テア教室 ウェル、レク、ミーテ O 15:40~16:30 (年少~年長) O 16:30~17:30 (小学1~4) O 17:30~18:30 (小学5~6) O 18:50~19:50 (中学生)	3 親子体操教室 柔道 O 9:30~10:30 (アイアイ) O 10:40~11:40 (よちよち) テア教室 ウェル、レク、ミーテ O 15:40~16:30 (年少~年長) O 16:30~17:30 (小学1~4) O 17:30~18:30 (小学5~6) O 18:50~19:50 (中学生)	4 ボルダリング教室 フロア O 13:30~19:00 卓球教室(中級) レク O 9:30~11:50 太極拳教室 レク O 15:50~17:00	5
6 グラウンドゴルフ 南多摩 O 9:30~12:00 ゆる体操 柔道 O 13:30~14:45 太極拳教室 剣道 O 10:10~11:20 ズンバ教室 メイン O 13:15~14:00	7 ボルダリング教室 フロア O 11:00~12:00, 16:30~19:00 ボールコンディショニング 柔道 O 9:15~10:30 (初心者) O 10:30~11:45 (経験者) 卓球教室(初級) レク O 16:00~18:30 キッズダンス ウェル O 16:30~17:30 (リトルクラス) O 17:30~18:30 (ジュニアクラス)	8 ターゲットバードゴルフ 総グ C 9:30~11:30 ヨガ 柔道 O 10:00~11:15 エンジョイフラ 柔道 O 14:15~15:30 エンジョイ吹矢 柔道 O 12:40~14:00 親子体操教室 メイン O 14:45~15:30 (わんぱく) 幼児体操教室 メイン O 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン O 16:25~17:15 (小学1~2年) O 17:15~18:30 (小学3~6年)	9 ボルダリング教室 フロア O 11:00~12:00, 16:30~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 O 9:30~12:00 ストレッチ&リズム体操 柔道 O 14:05~15:20 テア教室 ウェル、レク、ミーテ O 15:40~16:30 (年少~年長) O 16:30~17:30 (小学1~4) O 17:30~18:30 (小学5~6) O 18:50~19:50 (中学生)	10 親子体操教室 柔道 O 9:30~10:30 (アイアイ) O 10:40~11:40 (よちよち) ソフト&ピラテス 剣道 O 12:45~14:00 練功 剣道 O 14:10~15:20	11 ボルダリング教室 フロア O 13:30~19:00	12
13 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 O 9:30~12:00	14 ボルダリング教室 フロア O 11:00~12:00, 16:30~19:00 ボールコンディショニング 柔道 O 9:15~10:30 (初心者) O 10:30~11:45 (経験者) 卓球教室(初級) レク O 16:00~18:30 キッズダンス ウェル O 16:30~17:30 (リトルクラス) O 17:30~18:30 (ジュニアクラス)	15 ターゲットバードゴルフ 総グ C 9:30~11:30 ヨガ 柔道 O 10:00~11:15 エンジョイフラ 柔道 O 14:15~15:30 エンジョイ吹矢 柔道 O 12:40~14:00 親子体操教室 メイン O 14:45~15:30 (わんぱく) 幼児体操教室 メイン O 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン O 16:25~17:15 (小学1~2年) O 17:15~18:30 (小学3~6年)	16 ボルダリング教室 フロア O 11:00~12:00, 16:30~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 O 9:30~12:00 ストレッチ&リズム体操 柔道 O 14:05~15:20 テア教室 ウェル、レク O 15:40~16:30 (年少~年長) O 16:30~17:30 (小学1~4) O 17:30~18:30 (小学5~6) O 18:50~19:50 (中学生)	17	18 ボルダリング教室 フロア O 13:30~19:00 卓球教室(中級) レク O 9:30~11:50 太極拳教室 レク O 15:50~17:00	19
20 グラウンドゴルフ 南多摩 O 9:30~12:00 ゆる体操 柔道 O 13:30~14:45 太極拳教室 剣道 O 10:10~11:20 ズンバ教室 メイン O 13:15~14:00	21 春分の日	22 ターゲットバードゴルフ 総グ C 9:30~11:30	23 ボルダリング教室 フロア O 11:00~12:00, 16:30~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 O 9:30~12:00 ストレッチ&リズム体操 柔道 O 14:05~15:20 テア教室 ウェル、レク O 15:40~16:30 (年少~年長) O 16:30~17:30 (小学1~4) O 17:30~18:30 (小学5~6) O 18:50~19:50 (中学生)	24 ソフト&ピラテス 剣道 O 12:45~14:00 練功 剣道 O 14:10~15:20	25 ボルダリング教室 フロア O 13:30~19:00	26
27 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 O 9:30~12:00	28 ボルダリング教室 フロア O 11:00~12:00, 16:30~19:00 ボールコンディショニング 柔道 O 9:15~10:30 (初心者) O 10:30~11:45 (経験者)	29 ターゲットバードゴルフ 総グ C 9:30~11:30 ヨガ 柔道 O 10:00~11:15 親子体操教室 メイン O 14:45~15:30 (わんぱく) 幼児体操教室 メイン O 15:35~16:25 (年中~年長) 小学生体操教室 メイン O 16:25~17:15 (小学1~2年) O 17:15~18:30 (小学3~6年)	30 グラウンドゴルフ 南多摩 O 9:30~12:00 テア教室 ウェル、レク O 15:40~16:30 (年少~年長) O 16:30~17:30 (小学1~4) O 17:30~18:30 (小学5~6) O 18:50~19:50 (中学生)	31	ボルダリング個人開放日 火曜日(13:00~16:00) 7. 14. 28 水曜日(13:00~17:30) 1. 8. 15. 22. 29 木曜日(13:00~16:00) 2. 9. 16. 23 土曜日(11:00~13:00) 4. 11. 18. 25	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