



2023年(令和5年) 4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)
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	ボルダリング個人開放日 火曜日(12:30~14:40) 4, 11, 18, 25 水曜日(12:30~17:30) 5, 12, 19, 26 木曜日(12:30~14:40) 6, 13, 20, 27 土曜日(10:50~12:20) 1, 8, 15, 22				1 ボルダリング教室 ○ 12:40~19:00 フロア 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50 太極拳教室 レク ○ 15:50~17:00	2
3 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:30 ゆる体操 柔道 ○ 13:30~14:45 ズンバ教室 ミーテ ○ 13:15~14:00	4 ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40 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)	5 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 柔道 ヨガ ○ 10:00~11:15 エンジョイ吹矢 柔道 ○ 12:40~14:00 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 ○ 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)	6 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00 ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40 ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 チア教室 ウエル、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) レク	7	8 ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00 太極拳教室 レク ○ 15:50~17:00	9
10 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00	11 ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40 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)	12 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 柔道 ヨガ ○ 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)	13 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00 ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40 ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 チア教室 ウエル、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) レク	14 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよちクラス) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練習 ○ 14:10~15:20 練習	15 ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00	16
17 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:30 ゆる体操 柔道 ○ 13:30~14:45 ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00	18 ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40 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)	19 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 柔道 ヨガ ○ 10:00~11:15 エンジョイ吹矢 柔道 ○ 12:40~14:00 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)	20 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00 ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40 ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 チア教室 ウエル、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) レク	21 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよちクラス)	22 ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00	23
24 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00	25 ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40 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)	26 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 柔道 ヨガ ○ 10:00~11:15 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)	27 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00 ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40 ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 チア教室 ウエル、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) レク	28 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよちクラス) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練習 ○ 14:10~15:20 練習	29 ボルダリング体験会 フロア ○ 13:00~16:30	30