



# 2023年(令和5年)10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)
<b>2</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:00~12:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:20 ゆる体操 柔道 ○ 13:30~14:45 ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00	<b>3</b> ボルダリング教室 フロア ○ 15:10~18:50 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)	<b>4</b> 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 エンジョイ吹矢 柔道 C 12:40~14:00 エンジョイフラ 柔道 ○ 14:15~15:30 親子体操教室 剣道場 ○ 14:45~15:30 (わんぱく) メイン 幼児体操教室 (年中~年長) 小学生体操教室 (小学1~2年) ① 15:35~16:25 (小学3~6年) ② 17:15~18:30	<b>5</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:00~12:00 ボルダリング教室 フロア ○ 15:10~18:50 ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 チア教室 ウェル、レク ① 15:40~16:30 (年少~年長) ② 16:30~17:30 (小学1~3) ③ 17:30~18:30 (小学4~6) ④ 18:50~19:50 (中学生) レク	<b>6</b> 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)	<b>7</b> ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50 太極拳教室 レク ○ 15:50~17:00	<b>1</b> スポーツ健康講座 ミーテ1 ○ 10:00~11:30 8
<b>9</b> <b>スポーツの日</b> ボルダリング体験会 フロア ○ 9:00~15:30	<b>10</b> <b>体育館休館日</b>	<b>11</b> 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 親子体操教室 メイン ○ 14:45~15:30 (わんぱく) メイン 幼児体操教室 (年中~年長) 小学生体操教室 (小学1~2年) ① 15:35~16:25 (小学3~6年) ② 17:15~18:30	<b>12</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:00~12:00 ボルダリング教室 フロア ○ 15:10~18:50 ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 個別運動講座 ミーテ2 ○ 14:30~15:30 チア教室 ウェル、レク ① 15:40~16:30 (年少~年長) ② 16:30~17:30 (小学1~3) ③ 17:30~18:30 (小学4~6) ④ 18:50~19:50 (中学生) レク	<b>13</b> 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 練功 ○ 14:10~15:20	<b>14</b> ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00	<b>15</b>
<b>16</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:00~12:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:20 ゆる体操 柔道 ○ 13:30~14:45 ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00	<b>17</b> ボルダリング教室 フロア C 15:10~18:50 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 キッズダンス市民まつり直前レッスン 総グ C 16:00~16:30 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)	<b>18</b> ヨガ 柔道 ○ 10:00~11:15 エンジョイ吹矢 柔道 C 12:40~14:00 エンジョイフラ 柔道 ○ 14:15~15:30 親子体操教室 剣道場 ○ 14:45~15:30 (わんぱく) メイン 幼児体操教室 (年中~年長) 小学生体操教室 (小学1~2年) ① 15:35~16:25 (小学3~6年) ② 17:15~18:30	<b>19</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:00~12:00 チア市民まつり直前レッスン 総グ ○ 15:30~16:50 ① 16:50~19:50 剣道、レク (詳細は別途)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <h2 style="margin: 0;">いなぎ市民まつり</h2> </div>		<b>22</b>
<b>23</b> <b>体育館休館日</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:00~12:00	<b>24</b> ボルダリング教室 フロア C 15:10~18:50 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)	<b>25</b> 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 親子体操教室 メイン ○ 14:45~15:30 (わんぱく) メイン 幼児体操教室 (年中~年長) 小学生体操教室 (小学1~2年) ① 15:35~16:25 (小学3~6年) ② 17:15~18:30	<b>26</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:00~12:00 ボルダリング教室 フロア ○ 15:10~18:50 ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20 チア教室 ウェル、レク ① 15:40~16:30 (年少~年長) ② 16:30~17:30 (小学1~3) ③ 17:30~18:30 (小学4~6) ④ 18:50~19:50 (中学生) レク	<b>27</b> 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 練功 ○ 14:10~15:20	<b>28</b> ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50 太極拳教室 レク ○ 15:50~17:00	<b>29</b>
<b>30</b> グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:00~12:00 ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00	<b>31</b> 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)			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>ボルダリング個人開放日</b>            火曜日(12:30~14:50)            3, 17, 24,            水曜日(12:30~17:30)            4, 11, 25            木曜日(12:30~14:50)            12, 26            土曜日(10:20~12:20)            7, 14, 28         </div>		<b>凡例</b> 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1.2 ミーテングルーム1,2 総グ 総合グラウンド 南多摩 南多摩スポーツ広場