



2023年(令和5年)11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 ○ 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 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 ② 16:25~17:15 (小学1~2年) ③ 17:15~18:30 (小学3~6年)	2 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 ティア教室 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	3 文化の日	4 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	5
6 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	7 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)	8 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) 幼児体操教室 メイン ① 15:35~16:25 (年中~年長) ② 16:30~17:30 (小学1~2年) ③ 17:15~18:30 (小学3~6年)	9 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 ○ 14:05~15:30 個別運動講座 ミーテ2 ティア教室 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	10 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) (よちよちクラス) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	11 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	12
13 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:00~12:00	14 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)	15 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 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) ② 16:30~17:30 (小学1~2年) ③ 17:15~18:30 (小学3~6年)	16 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 ティア教室 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	17 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) (よちよちクラス) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	18 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	19
20 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	21 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)	22 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) 幼児体操教室 メイン ① 15:35~16:25 (年中~年長) ② 16:30~17:30 (小学1~2年) ③ 17:15~18:30 (小学3~6年)	23 勤労感謝の日	24 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) (よちよちクラス) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	25 ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00	26
27 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:00~12:00	28 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)	29 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 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) ② 16:30~17:30 (小学1~2年) ③ 17:15~18:30 (小学3~6年)	30 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 ティア教室 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	ボルダリング個人開放日 火曜日(12:30~14:50) 7, 14, 21, 28 水曜日(12:30~17:30) 1, 8, 15, 22, 29 木曜日(12:30~14:50) 9, 16, 30 土曜日(10:20~12:20) 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