



2023年(令和5年)12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1.2 ミーティングルーム1.2 総グ 総合グラウンド 南多摩 南多摩スポーツ広場	ボルダリング個人開放日 火曜日(12:30~16:00) 5, 12, 19 水曜日(12:30~17:30) 6, 13, 20, 木曜日(12:30~16:00) 14, 21 土曜日(10:20~12:20) 2, 9, 16			1 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよち)	2 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	3
4 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	5 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)	6 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 ○ 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)	7 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 ウエル、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	8 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&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	9 ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00	10
11 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:00~12:00	12 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)	13 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 ○ 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)	14 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 ウエル、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	15 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよち)	16 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	17
18 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	19 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)	20 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 ○ 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)	21 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 ウエル、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	22 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	23 ボルダリング大会 フロア ○ 10:30~17:00	24
25 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:00~12:00	26 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)	27 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30	28	29	30	31