



# 2024年(令和6年)1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 元日 体育館休館日	2 体育館休館日	3 体育館休館日	4 事務所休み	5 事務所休み	6 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50 太極拳教室 レク ○ 15:50~17:00	7
8 成人の日	9 体育館休館日	10 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 ○ 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 幼児体操教室 (わんぱく) 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)	11 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00 個別運動講座 ミーテ2 ○ 14:30~15:30 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	12 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) (よちよちクラス) ○ 10:40~11:40 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	13 ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00	14
15 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	16 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)	17 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 幼児体操教室 (わんぱく) 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)	18 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	19 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) (よちよちクラス) ○ 10:40~11:40	20 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	21
22 体育館休館日	23 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)	24 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 ○ 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 幼児体操教室 (わんぱく) 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)	25 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	26 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) (よちよちクラス) ○ 10:40~11:40 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20	27 ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00	28
29 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	30 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)	31 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 幼児体操教室 (わんぱく) 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)			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) 16, 23, 30 水曜日(12:30~17:30) 10, 17, 24, 31 木曜日(12:30~14:40) 18, 25 土曜日(10:20~12:20) 13, 20, 27