



2024年(令和6年) 3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) 5, 12, 19, 26 水曜日(12:30~19:30) 6, 13, 19, 27 木曜日(12:30~14:40) 14, 21, 28 土曜日(10:20~12:20) 2, 9, 16, 23			1 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよちクラス)	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 ○ 9:45~12:00 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	5 ボルダリング教室 フロア C 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)	6 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 柔道 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 (年少~年長) ② 16:25~17:15 (小学1~2年) ③ 17:15~18:30 (小学3~6年)	7 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1~3) 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 (よちよちクラス) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練習 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 ○ 9:45~12:00	12 ボルダリング教室 フロア C 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)	13 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 柔道 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 (年少~年長) ② 16:25~17:15 (小学1~2年) ③ 17:15~18:30 (小学3~6年)	14 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 個別運動講座 ミーテ2 ○ 14:30~15:30 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 (よちよちクラス) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練習 剣道 ○ 14:10~15:20	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 ○ 9:45~12:00 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	19 ボルダリング教室 フロア C 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)	20 春分の日	21 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1~3) 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 練習 剣道 ○ 14:10~15:20	23 ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00	24
25 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00	26 ボルダリング教室 フロア C 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)	27 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 柔道 ヨガ 柔道 ○ 10:00~11:15	28 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	29	30 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50	31