2024年(令和6年）4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）

4/1(月)～4/5日(金) 総合体育館休館

(2024年4月から公園内体育施設の指定管理者が変わるため)

月（MON）	火 （TUE）	水 （WED）	木 （THU）	金 （FRI）	土 （SAT）	日 （SUN）
1 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00	2	3	4 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00	5	6 卓球教室（中級） レク ○ 9:30～11:50 ボルダリング教室 ○ 12:40～19:00 フロア 太極拳教室 レク ○ 15:50～17:00	7
8 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00	9 ボルダリング教室 フロア ○ 15:00～18:40 ポールコンディショニング 柔道 ① 9:15～10:30 （リラックス） ② 10:30～11:45 （体力UP） 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）	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 ○ 14:40～15:30 （わんぱく） 幼児体操教室 メイン ① 15:40～16:30 （年中～年長） 小学生体操教室 メイン ① 16:30～17:20 （小学1～2年） ② 17:20～18:30 （小学3～6年）	11 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	12 親子体操教室 柔道 ○ 9:45～10:35 （アイアイ） ○ 10:45～11:35 （よちよちクラス） ボクシングエクササイズ メイン ○10:00～11:00 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 ○ 12:40～19:00 フロア	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 ポールコンディショニング 柔道 ① 9:15～10:30 （リラックス） ② 10:30～11:45 （体力UP） 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）	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 ○ 14:40～15:30 （わんぱく） 幼児体操教室 メイン ① 15:40～16:30 （年中～年長） 小学生体操教室 メイン ① 16:30～17:20 （小学1～2年） ② 17:20～18:30 （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 ○ 9:45～10:35 （アイアイ） ○ 10:45～11:35 （よちよちクラス） ボクシングエクササイズ メイン ○10:00～11:00	20 ボルダリング教室 ○ 12:40～19:00 フロア 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 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45～12:00	23 ボルダリング教室 フロア ○ 15:00～18:40 ポールコンディショニング 柔道 ① 9:15～10:30 （リラックス） ② 10:30～11:45 （体力UP） 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）	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 ○ 14:40～15:30 （わんぱく） 幼児体操教室 メイン ① 15:40～16:30 （年中～年長） 小学生体操教室 メイン ① 16:30～17:20 （小学1～2年） ② 17:20～18:30 （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 ○ 9:45～10:35 （アイアイ） ○ 10:45～11:35 （よちよちクラス） ボクシングエクササイズ メイン ○10:00～11:00 ソフト＆ピラテス 剣道 ○ 12:45～14:00 練功 剣道 ○ 14:10～15:20	27	28
29 昭和の日 ゆる体操 柔道 ○ 13:30～14:45	30				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 ウエルネスアリーナ 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) 9 16, 23 水曜日(12:30～17:30) 10, 17, 24 木曜日(12:30～14:40) 18, 25 土曜日(10:20～12:20) 6 13, 20, 27 (4/27は17:30まで)