



2024年(令和6年) 6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)
<p>ボルダリング個人開放日 火曜日(12:30~14:40) 4 11, 18, 25 水曜日(12:30~17:30) 5, 12, 19, 26 木曜日(12:30~14:40) 13, 20, 27 土曜日(10:20~12:20) 8, 15, 22</p>	<p>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</p>				<p>1 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</p>	<p>2</p>
<p>3 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 ピラティスレッスン ミーテ2 ○ 15:40~16:40</p>	<p>4 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 (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)</p>	<p>5 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 ○ 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)</p>	<p>6 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</p>	<p>7 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</p>	<p>8 ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00</p>	<p>9</p>
<p>10 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p>	<p>11 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 (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)</p>	<p>12 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)</p>	<p>13 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 ○ 14:05~15:30 個別運動講座 ミーテ2 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</p>	<p>14 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&ピラティス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20</p>	<p>15 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50 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</p>	<p>16</p>
<p>17 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 ピラティスレッスン ミーテ2 ○ 15:40~16:40</p>	<p>18 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 (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)</p>	<p>19 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)</p>	<p>20 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</p>	<p>21 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</p>	<p>22 ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00</p>	<p>23</p>
<p>24 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p>	<p>25 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 (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)</p>	<p>26 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 ○ 14:40~15:30 (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)</p>	<p>27 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</p>	<p>28 ボクシングエクササイズ メイン ○ 10:00~11:00 ソフト&ピラティス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20</p>	<p>29 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50</p>	<p>30</p>