



2024年(令和6年)7月教室スケジュール (ボルダリング個人開放(右下欄)詳細はボルダリングカレンダーをご覧ください)

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
<p><b>1</b></p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p> <p>太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:30</p> <p>ズンパ教室 メイン ○ 13:15~14:00</p> <p>ピラティスレッスン ミーテ2 ○ 15:40~16:40</p>	<p><b>2</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40</p> <p>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)</p> <p>卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30</p> <p>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><b>3</b> ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30</p> <p>ヨガ 柔道</p> <p>○ 10:00~11:15</p> <p>エンジョイ吹矢 柔道</p> <p>○ 12:40~14:00</p> <p>エンジョイフラ 柔道</p> <p>○ 14:15~15:30</p> <p>親子体操教室 メイン ○ 14:40~15:30 (わんぱく)</p> <p>幼児体操教室 メイン ○ 15:40~16:30 (年中~年長)</p> <p>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><b>4</b></p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p> <p>ボルダリング教室 フロア</p> <p>○ 15:00~18:40</p> <p>ストレッチ&amp;リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20</p> <p>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><b>5</b></p> <p>ボクシングエクササイズ メイン ○ 10:00~11:00</p>	<p><b>6</b></p> <p>卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50</p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00</p> <p>太極拳教室 レク ○ 15:50~17:00</p>	<p><b>7</b></p>
<p><b>8 体育館休館日</b></p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p>	<p><b>9</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40</p> <p>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)</p> <p>卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30</p> <p>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><b>10</b> ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30</p> <p>ヨガ 柔道</p> <p>○ 10:00~11:15</p> <p>エンジョイフラ 柔道</p> <p>○ 14:15~15:30</p> <p>親子体操教室 メイン ○ 14:40~15:30 (わんぱく)</p> <p>幼児体操教室 メイン ① 15:40~16:30 (年中~年長)</p> <p>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><b>11</b></p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p> <p>ボルダリング教室 フロア</p> <p>○ 15:00~18:40</p> <p>ストレッチ&amp;リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20</p> <p>個別運動講座 ミーテ2</p> <p>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><b>12</b></p> <p>ボクシングエクササイズ メイン ○ 10:00~11:00</p> <p>ソフト&amp;ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00</p> <p>練功 剣道 ○ 14:10~15:20</p>	<p><b>13</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00</p>	<p><b>14</b></p>
<p><b>15 海の日</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40</p> <p>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)</p> <p>卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30</p> <p>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><b>17</b> ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30</p> <p>ヨガ 柔道</p> <p>○ 10:00~11:15</p> <p>エンジョイ吹矢 柔道</p> <p>○ 12:40~14:00</p> <p>エンジョイフラ 柔道</p> <p>○ 14:15~15:30</p> <p>親子体操教室 メイン ○ 14:40~15:30 (わんぱく)</p> <p>幼児体操教室 メイン ① 15:40~16:30 (年中~年長)</p> <p>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><b>18</b></p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p> <p>ボルダリング教室 フロア</p> <p>○ 15:00~18:40</p> <p>ストレッチ&amp;リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20</p> <p>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><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50</p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00</p> <p>太極拳教室 レク ○ 15:50~17:00</p>	<p><b>21</b></p>
<p><b>22 体育館休館日</b></p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p>	<p><b>23</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40</p> <p>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)</p> <p>卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30</p> <p>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><b>24</b> ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30</p> <p>ヨガ 柔道</p> <p>○ 10:00~11:15</p> <p>親子体操教室 メイン ○ 14:40~15:30 (わんぱく)</p> <p>幼児体操教室 メイン ① 15:40~16:30 (年中~年長)</p> <p>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><b>25</b></p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p> <p>ボルダリング教室 フロア</p> <p>○ 15:00~18:40</p> <p>ストレッチ&amp;リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20</p> <p>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><b>26</b></p> <p>ソフト&amp;ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00</p> <p>練功 剣道 ○ 14:10~15:20</p>	<p><b>27</b></p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00</p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>29</b></p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p> <p>太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:30</p> <p>ズンパ教室 メイン ○ 13:15~14:00</p>	<p><b>30</b></p> <p>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><b>31</b> ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30</p> <p>親子体操教室 メイン ○ 14:40~15:30 (わんぱく)</p> <p>幼児体操教室 メイン ① 15:40~16:30 (年中~年長)</p> <p>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><b>31</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>凡例</b></p> <p>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><b>ボルダリング個人開放日</b></p> <p>火曜日(12:30~14:40) 2 9, 16, 23 30</p> <p>水曜日(12:30~17:30) 3, 10 17, 24 31</p> <p>木曜日(12:30~14:40) 11 18, 25</p> <p>土曜日(10:20~12:20) 6, 13, 20, 27</p> <p>直後の教室がなくなれば間延長</p>