



2024年(令和6年) 8月教室スケジュール (ボルダリング個人開放(左上欄)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>凡例</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</p> | <p>ボルダリング個人開放日</p> <p>火曜日(12:30~14:40) 6, 20, 27 水曜日(12:30~17:30) 7, 21, 28 木曜日(12:30~14:40) 1, 22, 29 土曜日(10:20~12:20) 10, 17, 24, 31 火、木は教室がなければ時間延長</p> | | <p>1</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p> <p>キッズテニス ウエル ○ 10:00~11:45</p> <p>テア教室 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>2</p> <p>キッズテニス ウエル ○ 10:00~11:45</p> | <p>3</p> <p>卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50</p> <p>太極拳教室 レク ○ 15:50~17:00</p> <p>大人からはじめるHIPHOP レク ○ 19:00~20:00</p> | 4 |
| <p>5</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p> <p>リラックス体操(旧ゆる体操) 柔道 ○ 13:15~14:15</p> <p>太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:30</p> <p>ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00</p> | <p>6</p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40</p> <p>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)</p> | <p>7</p> <p>ヨガ 柔道 ○ 10:00~11:15</p> <p>エンジョイ吹矢 柔道 C 12:40~14:00</p> <p>エンジョイフラ 柔道 ○ 14:15~15:30</p> | <p>8</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 ○ 15:00~18:40</p> <p>ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20</p> | <p>9</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&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00</p> <p>練功 剣道 ○ 14:10~15:20</p> | <p>10</p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00</p> | 11 山の日 |
| 12 振替休日 | 13 体育館休館日 | 14 事務所休み | 15 事務所休み | 16 事務所休み | <p>17</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> | 18 |
| <p>19</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p> <p>リラックス体操(旧ゆる体操) 柔道 ○ 13:15~14:15</p> <p>太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:30</p> <p>ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00</p> | <p>20</p> <p>ボルダリング教室 フロア C 15:00~18:40</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>21</p> <p>エンジョイ吹矢 柔道 C 12:40~14:00</p> <p>エンジョイフラ 柔道 ○ 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>22</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 ○ 15:00~18:40</p> <p>ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20</p> <p>テア教室 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>23</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&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00</p> <p>練功 剣道 ○ 14:10~15:20</p> | <p>24</p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00</p> | 25 |
| 26 体育館休館日 | <p>27</p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40</p> <p>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)</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>28</p> <p>ヨガ 柔道 ○ 10:00~11:15</p> <p>エンジョイフラ 柔道 ○ 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>29</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 ○ 15:00~18:40</p> <p>テア教室 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>30</p> <p>ボクシングエクササイズ メイン ○ 10:00~11:00</p> | <p>31</p> <p>卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50</p> | |