



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) 3, 10, 17, 24 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>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>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>ボルダリング体験会 フロア ○ 13:00~16:10</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>	<p>4</p>
<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>ズンパ教室 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>	<p>11 山の日</p>
<p>12 振替休日</p>	<p>13 体育館休館日</p>	<p>14 事務所休み</p>	<p>15 事務所休み</p>	<p>16 事務所休み</p>	<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>	<p>18</p>
<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>ズンパ教室 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>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>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>	<p>25</p>
<p>26 体育館休館日</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p>	<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>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>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>	