



2024年(令和6年) 10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でご確認ください)

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
	1 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 (リラククス) ② 10:30~11:45 (体カ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)	2 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 C 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)	3 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 テア教室 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	4 ボクシングエクササイズ メイン ○ 10:00~11:00	5 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	6 スポーツ健康講座 ミーテ ○ 10:00~11:30
7 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 ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00 リラククス体操(旧ゆる体操) 柔道 ○ 13:15~14:15 ピラティスレッスン 柔道 ○ 14:30~15:30	8 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 (リラククス) ② 10:30~11:45 (体カ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)	9 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 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)	10 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 個別運動講座 ミーテ2 ○ 14:30~15:30 テア教室 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	11 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	12 ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00	13
14 スポーツの日	15 体育館休館日	16	17 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00	18	19	20
← 稲城まち市民まつり(10/18-20)の準備、片付けのため、総合体育館、総合グラウンド使用不可						
21 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00	22 ボルダリング教室 フロア C 15:00~18:40 ボールコンディショニング 柔道 ① 9:15~10:30 (リラククス) ② 10:30~11:45 (体カ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)	23 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 C 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)	24 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 テア教室 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	25 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	26 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	27
28 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00	29 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)	30 ターゲットバードゴルフ 総グ ○ 9:30~11:30 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)	31 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00 テア教室 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			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