2024年(令和6年）3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）
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　ｳｴﾙﾈｽｱﾘｰﾅ 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 南多摩ｽﾎﾟｰﾂ広場	**ボルダリング個人開放日** 火曜日(12:30～14:40) 5，12，19，26 水曜日(12:30197:30) 6，13，19，27 木曜日(12:30～14:40) 14，21，28 土曜日(10:20～12:20) 2，9,16，23			1 親子体操教室　柔道 ○ 9:30～10:30　（アイアイ） ○ 10:40～11:40　（よちよちクラス）	2 ボルダリング教室 ○ 12:40～19:00　フロア 卓球教室(中級)　レク ○ 9:30～11:50 太極拳教室　レク ○ 15:50～17:00	3
4 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	5 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　（初心者） ② 10:30～11:45　（経験者） 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）	6 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 ○ 14:45～15:30　（わんぱく） 幼児体操教室　メイン ① 15:35～16:25　（年中～年長） 小学生体操教室　メイン ① 16:25～17:15　（小学1～2年） ② 17:15～18:30　（小学3～6年）	7 グラウンドゴルフ　南多摩 ○ 9:45～12:00 ボルダリング教室 ○ 15:00～18:40　フロア ストレッチ＆リズム体操　柔道 ○ 14:05～15:20 チア教室　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	8 親子体操教室　柔道 ○ 9:30～10:30　（アイアイ） ○ 10:40～11:40　（よちよちクラス） ソフト＆ピラテス　剣道 ○ 12:45～14:00 練功　剣道 ○ 14:10～15:20	9 ボルダリング教室 ○ 12:40～19:00　フロア	10
11　**体育館休館日** グラウンドゴルフ　南多摩 ○ 9:45～12:00	12 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　（初心者） ② 10:30～11:45　（経験者） 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）	13 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 ○ 14:45～15:30　（わんぱく） 幼児体操教室　メイン ① 15:35～16:25　（年中～年長） 小学生体操教室　メイン ① 16:25～17:15　（小学1～2年） ② 17:15～18:30　（小学3～6年）	14 グラウンドゴルフ　南多摩 ○ 9:45～12:00 ボルダリング教室 ○ 15:00～18:40　フロア 個別運動講座　ミーテ2 ○ 14:30～15:30 ストレッチ＆リズム体操　柔道 ○ 14:05～15:20 チア教室　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	15 親子体操教室　柔道 ○ 9:30～10:30　（アイアイ） ○ 10:40～11:40　（よちよちクラス）	16 ボルダリング教室 ○ 12:40～19:00　フロア 卓球教室(中級)　レク ○ 9:30～11:50 太極拳教室　レク ○ 15:50～17:00	17
18 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	19 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　（初心者） ② 10:30～11:45　（経験者） 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）	20　**春分の日** 親子体操教室　メイン ○ 14:45～15:30　（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）	21 グラウンドゴルフ　南多摩 ○ 9:45～12:00 ボルダリング教室 ○ 15:00～18:40　フロア ストレッチ＆リズム体操　柔道 ○ 14:05～15:20 チア教室　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	22 ソフト＆ピラテス　剣道 ○ 12:45～14:00 練功　剣道 ○ 14:10～15:20	23 ボルダリング教室 ○ 12:40～19:00　フロア	24
25　**体育館休館日** グラウンドゴルフ　南多摩 ○ 9:45～12:00	26 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　（初心者） ② 10:30～11:45　（経験者） 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）	27 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	28 グラウンドゴルフ　南多摩 ○ 9:45～12:00 ボルダリング教室 ○ 15:00～18:40　フロア ストレッチ＆リズム体操　柔道 ○ 14:05～15:20	29	30 卓球教室(中級)　レク ○ 9:30～11:50	31