



# 2024年(令和6年)5月教室スケジュール (ボルダリング個人開放は別途 右下枠に記載)

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
		<p>1 親子体操教室 <b>メイン</b> ○ 14:40~15:30 (わんぱく)</p> <p>2 幼児体操教室 <b>メイン</b> ① 15:40~16:30 (年中~年長)</p> <p>3 小学生体操教室 <b>メイン</b> ① 16:30~17:20 (小学1~2年) ② 17:20~18:30 (小学3~6年)</p>	<p>2 グラウンドゴルフ <b>南多摩</b> ○ 9:45~12:00</p> <p>ストレッチ&amp;リズム体操 <b>柔道</b> ○ 14:05~15:20</p> <p>チア教室 <b>ウエル、レク</b> 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) <b>レク</b></p>			
6 振替休日	7	8	9	10	11	12
<p>ゆる体操 <b>柔道</b> ○ 13:30~14:45</p> <p>太極拳教室 <b>剣道</b> ○ 10:10~11:30</p>	<p>ボルダリング教室 <b>フロア</b> ○ 15:00~18:40</p> <p>ボールコンディショニング <b>柔道</b> ① 9:15~10:30 (リラククス) ② 10:30~11:45 (体力UP)</p> <p>卓球教室(初級) <b>レク</b> ○ 16:00~18:30</p> <p>キッズダンス <b>ウエル</b> 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>8 ターゲットバードゴルフ <b>総グ</b> ○ 9:30~11:30</p> <p>ヨガ <b>柔道</b> ○ 10:00~11:15</p> <p>エンジョイ吹矢 <b>柔道</b> ○ 12:40~14:00</p> <p>エンジョイフラ <b>柔道</b> ○ 14:15~15:30</p> <p>親子体操教室 <b>メイン</b> ○ 14:40~15:30 (わんぱく)</p> <p>幼児体操教室 <b>メイン</b> ① 15:40~16:30 (年中~年長)</p> <p>小学生体操教室 <b>メイン</b> ① 16:30~17:20 (小学1~2年) ② 17:20~18:30 (小学3~6年)</p>	<p>9 グラウンドゴルフ <b>南多摩</b> ○ 9:45~12:00</p> <p>ボルダリング教室 <b>フロア</b> ○ 15:00~18:40</p> <p>ストレッチ&amp;リズム体操 <b>柔道</b> ○ 14:05~15:20</p> <p>個別運動講座 <b>ミーテ2</b> ○ 14:30~15:30</p> <p>チア教室 <b>ウエル、レク</b> 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) <b>レク</b></p>	<p>10 親子体操教室 <b>柔道</b> ○ 9:45~10:35 (アイアイ) ○ 10:45~11:35 (よちよちクラス)</p> <p>ボクシングエクササイズ <b>メイン</b> ○ 10:00~11:00</p> <p>ソフト&amp;ピラテス <b>剣道</b> ○ 12:45~14:00</p> <p>練習 <b>剣道</b> ○ 14:10~15:20</p>	<p>11 親子体操教室 <b>フロア</b> ○ 12:40~19:00</p> <p>卓球教室(中級) <b>レク</b> ○ 9:30~11:50</p> <p>太極拳教室 <b>レク</b> ○ 15:50~17:00</p>	
13 体育館休館日	14	15	16	17	18	19
<p>グラウンドゴルフ <b>南多摩</b> ○ 9:45~12:00</p>	<p>ボルダリング教室 <b>フロア</b> ○ 15:00~18:40</p> <p>ボールコンディショニング <b>柔道</b> ① 9:15~10:30 (リラククス) ② 10:30~11:45 (体力UP)</p> <p>卓球教室(初級) <b>レク</b> ○ 16:00~18:30</p> <p>キッズダンス <b>ウエル</b> 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>15 ターゲットバードゴルフ <b>総グ</b> ○ 9:30~11:30</p> <p>ヨガ <b>柔道</b> ○ 10:00~11:15</p> <p>エンジョイフラ <b>柔道</b> ○ 14:15~15:30</p> <p>幼児体操教室 <b>メイン</b> ① 15:40~16:30 (年中~年長)</p> <p>小学生体操教室 <b>メイン</b> ① 16:30~17:20 (小学1~2年) ② 17:20~18:30 (小学3~6年)</p>	<p>16 グラウンドゴルフ <b>南多摩</b> ○ 9:45~12:00</p> <p>ボルダリング教室 <b>フロア</b> ○ 15:00~18:40</p> <p>ストレッチ&amp;リズム体操 <b>柔道</b> ○ 14:05~15:20</p> <p>チア教室 <b>ウエル、レク</b> 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) <b>レク</b></p>	<p>17 親子体操教室 <b>柔道</b> ○ 9:45~10:35 (アイアイ) ○ 10:45~11:35 (よちよちクラス)</p> <p>ボクシングエクササイズ <b>メイン</b> ○ 10:00~11:00</p>	<p>18 親子体操教室 <b>フロア</b> ○ 12:40~19:00</p> <p>太極拳教室 <b>レク</b> ○ 15:50~17:00</p>	
20	21	22	23	24	25	26
<p>グラウンドゴルフ <b>南多摩</b> ○ 9:45~12:00</p> <p>ゆる体操 <b>柔道</b> ○ 13:30~14:45</p> <p>太極拳教室 <b>剣道</b> ○ 10:10~11:30</p> <p>ズンバ教室 <b>メイン</b> ○ 13:15~14:00</p>	<p>ボルダリング教室 <b>フロア</b> ○ 15:00~18:40</p> <p>ボールコンディショニング <b>柔道</b> ① 9:15~10:30 (リラククス) ② 10:30~11:45 (体力UP)</p> <p>卓球教室(初級) <b>レク</b> ○ 16:00~18:30</p> <p>キッズダンス <b>ウエル</b> 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>22 ターゲットバードゴルフ <b>総グ</b> ○ 9:30~11:30</p> <p>ヨガ <b>柔道</b> ○ 10:00~11:15</p> <p>エンジョイ吹矢 <b>柔道</b> ○ 12:40~14:00</p> <p>エンジョイフラ <b>柔道</b> ○ 14:15~15:30</p> <p>親子体操教室 <b>メイン</b> ○ 14:40~15:30 (わんぱく)</p> <p>幼児体操教室 <b>メイン</b> ① 15:40~16:30 (年中~年長)</p> <p>小学生体操教室 <b>メイン</b> ① 16:30~17:20 (小学1~2年) ② 17:20~18:30 (小学3~6年)</p>	<p>23 グラウンドゴルフ <b>南多摩</b> ○ 9:45~12:00</p> <p>ボルダリング教室 <b>フロア</b> ○ 15:00~18:40</p> <p>ストレッチ&amp;リズム体操 <b>柔道</b> ○ 14:05~15:20</p> <p>チア教室 <b>ウエル、レク</b> 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) <b>レク</b></p>	<p>24 親子体操教室 <b>柔道</b> ○ 9:45~10:35 (アイアイ) ○ 10:45~11:35 (よちよちクラス)</p> <p>ソフト&amp;ピラテス <b>剣道</b> ○ 12:45~14:00</p> <p>練習 <b>剣道</b> ○ 14:10~15:20</p>	<p>25 親子体操教室 <b>フロア</b> ○ 12:40~19:00</p> <p>卓球教室(中級) <b>レク</b> ○ 9:30~11:50</p>	
27 体育館休館日	28	29	30	31	凡例	
<p>グラウンドゴルフ <b>南多摩</b> ○ 9:45~12:00</p>	<p>ボールコンディショニング <b>柔道</b> ① 9:15~10:30 (リラククス) ② 10:30~11:45 (体力UP)</p> <p>卓球教室(初級) <b>レク</b> ○ 16:00~18:30</p> <p>キッズダンス <b>ウエル</b> 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>29 ターゲットバードゴルフ <b>総グ</b> ○ 9:30~11:30</p> <p>ヨガ <b>柔道</b> ○ 10:00~11:15</p> <p>親子体操教室 <b>メイン</b> ○ 14:40~15:30 (わんぱく)</p> <p>幼児体操教室 <b>メイン</b> ① 15:40~16:30 (年中~年長)</p> <p>小学生体操教室 <b>メイン</b> ① 16:30~17:20 (小学1~2年) ② 17:20~18:30 (小学3~6年)</p>	<p>30 グラウンドゴルフ <b>南多摩</b> ○ 9:45~12:00</p> <p>チア教室 <b>ウエル、レク</b> 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) <b>レク</b></p>	<p>31 ボクシングエクササイズ <b>メイン</b> ○ 10:00~11:00</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) 7 14, 21, 28</p> <p>水曜日(12:30~17:30) 8, 15, 22, 29</p> <p>木曜日(12:30~14:40) 16, 23, 30</p> <p>土曜日(10:20~12:20) 11, 18, 25</p>	