



2022年(令和4年) 6月教室スケジュール (ボルダリング個人開放は別途、左上枠外に記載)

| 月(MON) | 火(TUE) | 水(WED) | 木(THU) | 金(FRI) | 土(SAT) | 日(SUN) |
|--|---|--|---|--|---|-----------|
| ボルダリング個人開放日 火曜日(13:00~16:00) 7. 14. 21. 28 水曜日(13:00~17:30) 1. 8. 15. 22 木曜日(13:00~16:00) 2. 9. 16. 23 土曜日(11:00~13:00) 4. 11. 18. 25 | | 1 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 エンジョイ吹矢 柔道 ○ 12:40~14:00 親子体操教室 ○ 14:45~15:30 (わんぱく) メイン 幼児体操教室 ○ 15:35~16:25 (年中~年長) メイン 小学生体操教室 ○ 16:25~17:15 (小学1~2年) メイン ○ 17:15~18:30 (小学3~6年) | 2 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 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、ミーテ ○ 15:40~16:30 (年少~年長) ○ 16:30~17:30 (小学1~4) ○ 17:30~18:30 (小学5~6) ○ 19:00~20:00 (中学生) | 3 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよち) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20 | 4 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00 太極拳教室 レク ○ 16:00~17:10 | 5 |
| 6 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:20 ゆる体操 柔道 ○ 13:45~15:00 ズンパ教室 メイン ○ 13:15~14:00 | 7 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 ボールコンディショニング 柔道 ○ 9:15~10:30 (初心者) ○ 10:30~11:45 (経験者) 親子体操教室 柔道 ○ 14:15~15:15 (赤ちゃん) 卓球教室(初級) レク ○ 15:40~18:30 キッズダンス ウェル ○ 16:30~17:30 (リトルクラス) ○ 17:30~18:30 (ジュニアクラス) | 8 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 親子体操教室 メイン ○ 14:45~15:30 (わんぱく) メイン 幼児体操教室 ○ 15:35~16:25 (年中~年長) メイン 小学生体操教室 ○ 16:25~17:15 (小学1~2年) メイン ○ 17:15~18:30 (小学3~6年) | 9 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 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、ミーテ ○ 15:40~16:30 (年少~年長) ○ 16:30~17:30 (小学1~4) ○ 17:30~18:30 (小学5~6) ○ 19:00~20:00 (中学生) | 10 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよち) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20 | 11 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00 | 12 |
| 13 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 | 14 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 ボールコンディショニング 柔道 ○ 9:15~10:30 (初心者) ○ 10:30~11:45 (経験者) 卓球教室(初級) レク ○ 15:40~18:30 キッズダンス ウェル ○ 16:30~17:30 (リトルクラス) ○ 17:30~18:30 (ジュニアクラス) | 15 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 エンジョイ吹矢 柔道 ○ 12:40~14:00 親子体操教室 メイン ○ 14:45~15:30 (わんぱく) メイン 幼児体操教室 ○ 15:35~16:25 (年中~年長) メイン 小学生体操教室 ○ 16:25~17:15 (小学1~2年) メイン ○ 17:15~18:30 (小学3~6年) | 16 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 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、ミーテ ○ 15:40~16:30 (年少~年長) ○ 16:30~17:30 (小学1~4) ○ 17:30~18:30 (小学5~6) ○ 19:00~20:00 (中学生) | 17 親子体操教室 柔道 ○ 9:30~10:30 (アイアイ) ○ 10:40~11:40 (よちよち) ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20 | 18 卓球教室(中級) レク ○ 9:30~11:50 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00 太極拳教室 レク ○ 16:00~17:10 | 19 |
| 20 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:20 ゆる体操 柔道 ○ 13:45~15:00 ズンパ教室 メイン ○ 13:15~14:00 | 21 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 ボールコンディショニング 柔道 ○ 9:15~10:30 (初心者) ○ 10:30~11:45 (経験者) 親子体操教室 柔道 ○ 14:15~15:15 (赤ちゃん) 卓球教室(初級) レク ○ 15:40~18:30 キッズダンス ウェル ○ 16:30~17:30 (リトルクラス) ○ 17:30~18:30 (ジュニアクラス) | 22 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 エンジョイ吹矢 柔道 ○ 12:40~14:00 親子体操教室 メイン ○ 14:45~15:30 (わんぱく) メイン 幼児体操教室 ○ 15:35~16:25 (年中~年長) メイン 小学生体操教室 ○ 16:25~17:15 (小学1~2年) メイン ○ 17:15~18:30 (小学3~6年) | 23 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 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、ミーテ ○ 15:40~16:30 (年少~年長) ○ 16:30~17:30 (小学1~4) ○ 17:30~18:30 (小学5~6) ○ 19:00~20:00 (中学生) | 24 ソフト&ピラテス 剣道 ○ 12:45~14:00 練功 剣道 ○ 14:10~15:20 | 25 ボルダリング教室 フロア ○ 13:30~19:00 | 26 |
| 27 体育館休館日 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 | 28 ボルダリング教室 フロア ○ 11:00~19:00 ボールコンディショニング 柔道 ○ 9:15~10:30 (初心者) ○ 10:30~11:45 (経験者) 卓球教室(初級) レク ○ 15:40~18:30 キッズダンス ウェル ○ 16:30~17:30 (年長~小2) ○ 17:30~18:30 (小3~小6) | 29 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 ○ 14:45~15:30 (わんぱく) メイン 幼児体操教室 ○ 15:35~16:25 (年中~年長) メイン 小学生体操教室 ○ 16:25~17:15 (小学1~2年) メイン ○ 17:15~18:30 (小学3~6年) | 30 グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:30~12:00 テア教室 ウェル、レク、ミーテ ○ 15:40~16:30 (年少~年長) ○ 16:30~17:30 (小学1~4) ○ 17:30~18:30 (小学5~6) ○ 19:00~20:00 (中学生) | | | 31 |

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 |
| ウェル | 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 |