



2024年(令和6年)7月教室スケジュール (ボルダリング個人開放(右下欄)詳細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>1</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p> <p>太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:30</p> <p>ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00</p> <p>リラククス体操(旧ゆる体操) 柔道 ○ 14:15~15:15</p> <p>ピラティスレッスン ミーテ2 ○ 15:40~16:40</p>	<p>2</p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40</p> <p>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 (体力UP)</p> <p>卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30</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>3 ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30</p> <p>ヨガ 柔道</p> <p>○ 10:00~11:15</p> <p>エンジョイ吹矢 柔道</p> <p>○ 12:40~14:00</p> <p>エンジョイフラ 柔道</p> <p>○ 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>4</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</p> <p>○ 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>5</p> <p>ボクシングエクササイズ メイン ○ 10:00~11:00</p>	<p>6</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>7</p>
<p>8 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>9</p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40</p> <p>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 (体力UP)</p> <p>卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30</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>10 ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30</p> <p>ヨガ 柔道</p> <p>○ 10:00~11:15</p> <p>エンジョイフラ 柔道</p> <p>○ 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 ① 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>11</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</p> <p>○ 15:00~18:40</p> <p>ストレッチ&リズム体操 柔道 ○ 14:05~15:20</p> <p>個別運動講座 ミーテ2</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>12</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>13</p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00</p>	<p>14</p>
<p>15 海の日</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p> <p>リラククス体操(旧ゆる体操) 柔道 ○ 14:15~15:15</p>	<p>16</p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40</p> <p>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 (体力UP)</p> <p>卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30</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>17 ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30</p> <p>ヨガ 柔道</p> <p>○ 10:00~11:15</p> <p>エンジョイ吹矢 柔道</p> <p>○ 12:40~14:00</p> <p>エンジョイフラ 柔道</p> <p>○ 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 ① 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>18</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</p> <p>○ 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>19</p>	<p>20</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>21</p>
<p>22 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>23</p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 15:00~18:40</p> <p>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 (体力UP)</p> <p>卓球教室(初級) レク ○ 16:00~18:30</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>24 ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30</p> <p>ヨガ 柔道</p> <p>○ 10:00~11:15</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 ① 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>25</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</p> <p>○ 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>26</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>27</p> <p>ボルダリング教室 フロア ○ 12:40~19:00</p>	<p>28</p>
<p>29</p> <p>グラウンドゴルフ 南多摩 ○ 9:45~12:00</p> <p>太極拳教室 剣道 ○ 10:10~11:30</p> <p>ズンバ教室 メイン ○ 13:15~14:00</p>	<p>30</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>31 ターゲットバードゴルフ 総グ</p> <p>○ 9:30~11:30</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 ① 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>31</p>	<p>31</p>	<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) 2 9, 16, 23 30</p> <p>水曜日(12:30~17:30) 3, 10 17, 24 31</p> <p>木曜日(12:30~14:40) 11 18, 25</p> <p>土曜日(10:20~12:20) 6, 13, 20, 27</p> <p>直後の教室がなくなれば間延長</p>