

# しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール

## 2019

## ≪ 8月 ≫

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				夏休みこども教室 9:00~16:30	けいらくピクス 10:00~11:00 渋川市武道館 第1	
				ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30	タオルトレーニング 11:30~12:30 渋川市武道館 第1	
				子持ふれあい公園 トランポリン 9:00~10:00 小野上体育館	ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
4	5	6	7	8	9	10
スポーツチャンバラ 10:00~11:00 渋川市武道館 第1	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室		貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	ノルディックウォーキング 9:30~10:30 渋川総合公園	ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室		パワーヨガ 19:00~20:00 子持社会体育館会議室	トランポリン 9:00~10:00 小野上体育館		
	フレッシュダンス 16:00~17:00 子持社会体育館会議室		スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館	水中健康づくり 10:30~11:30 渋川市民プール		
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ			親子教室『空手道』 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ		
11	12	13	14	15	16	17
		少林寺拳法（護身術） ①10:30~11:30 子持社会体育館会議室 ②18:30~19:30 子持社会体育館サブアリーナ	ヨガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室 貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	トランポリン ①9:00~10:00 ②10:00~11:00 小野上体育館		
			スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館			
18	19	20	21	22	23	24
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室		貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30 子持ふれあい公園	けいらくピクス 10:00~11:00 渋川市武道館 第1	無料体験教室 10:00~15:00 子持社会体育館
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室		パワーヨガ 19:00~20:00 子持社会体育館会議室		タオルトレーニング 11:30~12:30 渋川市武道館 第1	中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
	フレッシュダンス 16:00~17:00 子持社会体育館会議室		スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館	水中健康づくり 10:30~11:30 渋川市民プール	ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	スポーツチャンバラ 17:00~18:00 渋川市武道館 第1
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ			親子教室『少林寺拳法』 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ		
25	26	27	28	29	30	31
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	少林寺拳法（護身術） ①10:30~11:30 子持社会体育館会議室 ②18:30~19:30 子持社会体育館サブアリーナ	ヨガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室 貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	水中健康づくり 10:30~11:30 渋川市民プール		ウォーキング 10:00~11:00 子持社会体育館周辺
		テニス 17:30~18:30 子持社会体育館サブアリーナ	スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館			