

しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール

2019

≪ 9月 ≫

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 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
	着衣泳 10:30~11:30 渋川市民プール		パワーヨガ 19:00~20:00 子持社会体育館会議室		けいらくピクス 10:00~11:00 渋川市武道館 第1	
	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		タオルトレーニング 11:30~12:30 渋川市武道館 第1	
	ポールdeコアトレ 17:30~18:30 子持社会体育館会議室				ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ					
8	9	10	11	12	13	14
	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	ノルディックウォーキング 9:30~10:30 渋川総合公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 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
			貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	親子教室『空手道』 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ	ボディメイク体操 10:30~11:30 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	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
15	16	17	18	19	20	21
	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	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 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
			パワーヨガ 19:00~20:00 子持社会体育館会議室		けいらくピクス 10:00~11:00 渋川市武道館 第1	
			スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館		タオルトレーニング 11:30~12:30 渋川市武道館 第1	
					ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
22	23	24	25	26	27	28
スポーツチャンバラ 15:30~16:30 渋川市武道館 第1		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 子持社会体育館サブアリーナ	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	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館会議室	石段ウォーキング 9:00~12:00 伊香保温泉街周辺
			貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	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	ボディメイク体操 10:30~11:30 子持社会体育館サブアリーナ	中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
		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	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
29	30					
	フレッシュダンス 16:00~17:00 子持社会体育館会議室					
	ポールdeコアトレ 17:30~18:30 子持社会体育館会議室					
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ					