

# しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール

2020

≪ 12月 ≫

| 日  | 月                                      | 火                                      | 水                                    | 木   | 金   | 土                                     |
|----|--|--|--------------------------------------|---|---|---------------------------------------|
| 1  |  | 1                                      | 2                                    | 3   | 4   | 5                                     |
|    |  | 少林寺拳法（護身術）<br>10：30～11：30<br>渋川市武道館 第2 | 貯筋運動<br>15：30～16：30<br>子持社会体育館会議室    | ノルディックウォーキング<br>① 9：00～10：00<br>② 10：00～11：00<br>子持ふれあい公園 | 軽スポーツ<br>10：00～12：00<br>渋川市民体育館           | キッズサッカー<br>9：00～10：00<br>赤城総合多目的広場    |
|    |  |  | リラックスヨガ<br>19：00～20：00<br>子持社会体育館会議室 |   | けいらくピクス<br>10：00～11：00<br>渋川市武道館 第1       | 中学生空手道<br>13：00～15：00<br>渋川市武道館 第2    |
|    |  |  | バドミントン<br>19：00～21：00<br>伊香保体育館      | 親子教室『サッカー』<br>15：00～16：00<br>中村緑地公園                       | chiボールdeボディケア<br>11：15～12：15<br>渋川市武道館 第1 |                                       |
|    |  |  | スポレック<br>19：00～20：00<br>北橋中学校体育館     | 親子教室『空手道』<br>16：30～17：30<br>子持社会体育館サブアリーナ                 | ダンベル健康体操<br>13：30～15：30<br>子持社会体育館会議室     |                                       |
|    |  |  |                                      | バドミントン（小3～中学生）<br>19：00～21：00<br>子持社会体育館サブアリーナ            |   |                                       |
| 6  | 7                                      | 8                                      | 9                                    | 10  | 11  | 12                                    |
|    | 太極拳<br>10：00～11：00<br>子持社会体育館会議室       | 少林寺拳法（護身術）<br>10：30～11：30<br>渋川市武道館 第2 | ヨガ<br>10：00～11：00<br>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<br>① 9：00～10：00<br>② 10：00～11：00<br>子持ふれあい公園 | 軽スポーツ<br>10：00～12：00<br>渋川市民体育館           | キッズサッカー<br>9：00～10：00<br>赤城総合多目的広場    |
|    | バランスボール<br>13：30～14：30<br>子持社会体育館会議室   | 親子運動あそび<br>16：00～17：00<br>渋川市武道館 第2    | 貯筋運動<br>15：30～16：30<br>子持社会体育館会議室    |   | ダンベル健康体操<br>13：30～15：30<br>子持社会体育館会議室     | 中学生空手道<br>13：00～15：00<br>渋川市武道館 第2    |
|    | バドミントン<br>19：00～21：00<br>子持社会体育館サブアリーナ |  | バドミントン<br>19：00～21：00<br>伊香保体育館      | フレッシュダンス<br>16：30～17：30<br>渋川市武道館 第2                      |   | スポーツチャンバラ<br>16：00～17：00<br>渋川市武道館 第1 |
|    |  |  | スポレック<br>19：00～20：00<br>北橋中学校体育館     | ボールdeコアトレ<br>17：45～18：45<br>クラブハウス 2階                     |   |                                       |
|    |  |  |                                      | パワーエクササイズ<br>19：00～20：00<br>クラブハウス 2階                     |   |                                       |
|    |  |  |                                      | バドミントン（小3～中学生）<br>19：00～21：00<br>子持社会体育館サブアリーナ            |   |                                       |
| 13 | 14                                     | 15                                     | 16                                   | 17  | 18  | 19                                    |
|    |  | 少林寺拳法（護身術）<br>10：30～11：30<br>渋川市武道館 第2 | 貯筋運動<br>15：30～16：30<br>子持社会体育館会議室    | 親子教室『サッカー』<br>15：00～16：00<br>中村緑地公園                       | 軽スポーツ<br>10：00～12：00<br>渋川市民体育館           | キッズサッカー<br>9：00～10：00<br>赤城総合多目的広場    |
|    |  | 親子運動あそび<br>16：00～17：00<br>渋川市武道館 第2    | リラックスヨガ<br>19：00～20：00<br>子持社会体育館会議室 | 親子教室『空手道』<br>16：30～17：30<br>子持社会体育館サブアリーナ                 | けいらくピクス<br>10：00～11：00<br>渋川市武道館 第1       | 中学生空手道<br>13：00～15：00<br>渋川市武道館 第2    |
|    |  |  | バドミントン<br>19：00～21：00<br>伊香保体育館      |   | chiボールdeボディケア<br>11：15～12：15<br>渋川市武道館 第1 |                                       |
|    |  |  | スポレック<br>19：00～20：00<br>北橋中学校体育館     |   | ダンベル健康体操<br>13：30～15：30<br>子持社会体育館会議室     |                                       |
| 20 | 21                                     | 22                                     | 23                                   | 24  | 25  | 26                                    |
|    | 太極拳<br>10：00～11：00<br>子持社会体育館会議室       | 少林寺拳法（護身術）<br>10：30～11：30<br>渋川市武道館 第2 | ヨガ<br>10：00～11：00<br>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<br>① 9：00～10：00<br>② 10：00～11：00<br>子持ふれあい公園 | 軽スポーツ<br>10：00～12：00<br>渋川市民体育館           | 中学生空手道<br>13：00～15：00<br>渋川市武道館 第2    |
|    | バランスボール<br>13：30～14：30<br>子持社会体育館会議室   | 親子運動あそび<br>16：00～17：00<br>渋川市武道館 第2    | 貯筋運動<br>15：30～16：30<br>子持社会体育館会議室    |   | ステップエアロ<br>11：00～12：00<br>クラブハウス 2階       | スポーツチャンバラ<br>13：30～14：30<br>渋川市武道館 第1 |
|    | バドミントン<br>19：00～21：00<br>子持社会体育館サブアリーナ |  | バドミントン<br>19：00～21：00<br>伊香保体育館      | フレッシュダンス<br>16：30～17：30<br>渋川市武道館 第2                      | ダンベル健康体操<br>13：30～15：30<br>子持社会体育館会議室     |                                       |
|    |  |  | スポレック<br>19：00～20：00<br>北橋中学校体育館     | ボールdeコアトレ<br>17：45～18：45<br>クラブハウス 2階                     |   |                                       |
|    |  |  |                                      | パワーエクササイズ<br>19：00～20：00<br>クラブハウス 2階                     |   |                                       |
| 27 | 28                                     | 29                                     | 30                                   | 31  |   |                                       |
|    |  |  |                                      |   |   |                                       |
|    |  |  |                                      |   |   |                                       |