

しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール

2021

≪ 1月 ≫

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