

2021年 10月 しぶかわスポーツクラブ教室プログラム

日	月	火	水	木	金	土
					1 軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館	2 キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
					けいらくピクス 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階	
					chiボールdeボディケア 11:15~12:15 赤城スポーツセンター2階	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス 2階	
3	4	5	6	7	8	9
	太極拳 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス 2階	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	chiボールトレーニング 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階	トランポリン ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 ③15:30~16:30 北橋
	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15 赤城スポーツセンター2階	親子運動あそび 16:30~17:30 渋川市民体育館	リラックスヨガ 19:00~20:00 クラブハウス 2階		ウォークエクササイズ 11:15~12:15 赤城スポーツセンター2階	スポーツチャンバラ 15:00~16:00 赤城スポーツセンター2階
			スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館		ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス 2階	ボールdeコアトレ 17:00~18:00 クラブハウス 2階
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館			パワーエクササイズ 18:15~19:15 クラブハウス 2階
10	11	12	13	14	15	16
	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15 赤城スポーツセンター2階	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス 2階	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	軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館	トランポリン ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 ③15:30~16:30 北橋
			スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館		けいらくピクス 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館		chiボールdeボディケア 11:15~12:15 赤城スポーツセンター2階	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス 2階	
17	18	19	20	21	22	23
	太極拳 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館	貯筋運動 15:30~16:30 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	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
	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15 赤城スポーツセンター2階	親子運動あそび 16:30~17:30 渋川市民体育館	リラックスヨガ 19:00~20:00 クラブハウス 2階		軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館	スポーツチャンバラ 15:00~16:00 赤城スポーツセンター2階
			スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館		ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス 2階	ボールdeコアトレ 17:00~18:00 クラブハウス 2階
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館			パワーエクササイズ 18:15~19:15 クラブハウス 2階
24	25	26	27	28	29	30
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス 2階	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 子持社会体育館サブアリーナ	
	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15 赤城スポーツセンター2階	親子運動あそび 16:30~17:30 渋川市民体育館	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 子持社会体育館会議室	軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館	
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ		バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館	親子教室『リズムダンス』 17:00~18:00 子持社会体育館サブアリーナ	ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス 2階	
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館サブアリーナ	ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス 2階	
31						