

2021年 11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	2	3	4	5	6
	太極拳 10:00~11:00 赤城スポーツセンター剣道場	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館		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	軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館	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 16:30~17:30 渋川市民体育館		親子教室『空手道』 17:00~18:00 子持社会体育館サブアリーナ	けいらくピクス 10:00~11:00 赤城スポーツセンター柔道場	
				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 赤城スポーツセンター柔道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
7	8	9	10	11	12	13
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	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 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 16:30~17:30 渋川市民体育館	リラックスヨーガ 19:00~20:00 クラブハウス2階	親子教室『リズムダンス』 16:30~17:30 赤城スポーツセンター剣道場	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 14:00~15:00 赤城スポーツセンター柔道場
			スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	さいかつボール 19:30~21:30 赤城スポーツセンターアリーナ	chiボールトレーニング 10:00~11:00 赤城スポーツセンター柔道場	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		ウォークエクササイズ 11:15~12:15 赤城スポーツセンター柔道場	パワーエクササイズ 18:15~19:15 クラブハウス2階
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
14	15	16	17	18	19	20
	太極拳 10:00~11:00 赤城スポーツセンター剣道場	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	親子教室『空手道』 17:00~18:00 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
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	親子運動あそび 16:30~17:30 渋川市民体育館	リラックスヨーガ 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柔道場	
			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柔道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
21	22	23	24	25	26	27
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室		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 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 子持ふれあい公園	軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館	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 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『リズムダンス』 16:30~17:30 赤城スポーツセンター剣道場	ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	スポーツチャンバラ 14:00~15:00 赤城スポーツセンター柔道場
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館	さいかつボール 19:30~21:30 赤城スポーツセンターアリーナ	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
						パワーエクササイズ 18:15~19:15 クラブハウス2階
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				
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	親子運動あそび 16:30~17:30 渋川市民体育館				