

# 2021年 7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
				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 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 スポーツチャンバラ 17:00~18:00 渋川市武道館 第1
				親子教室『空手道』 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ	けいらくピクス 10:00~11:00 渋川市武道館 第1	
				さいかつボール 19:30~21:30 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	
4	5	6	7	8	9	10
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館サブアリーナ	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 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 chiボールトレーニング 10:00~11:00 渋川市武道館 第1	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場 ボールdeコアトレ 17:00~18:00 クラブハウス 2階
	コンテンポラリーダンス 17:00~18:00 渋川市武道館 第2	親子運動あそび 16:30~17:30 渋川市武道館 第2	リラククスヨーガ 19:00~20:00 クラブハウス 2階			
	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	ウォークエクササイズ 11:15~12:15 渋川市武道館 第1	パワーエクササイズ 18:15~19:15 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	ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
11	12	13	14	15	16	17
バラスポーツ 9:00~12:00 子持社会体育館 アリーナ	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 渋川市武道館 第2	ヨガ 10:00~11:00 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
	コンテンポラリーダンス 17:00~18:00 渋川市武道館 第2	親子運動あそび 16:30~17:30 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	さいかつボール 19:30~21:30 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		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 17:00~18:00 渋川市武道館 第1
			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 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	
18	19	20	21	22	23	24
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館サブアリーナ	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			
	コンテンポラリーダンス 17:00~18:00 渋川市武道館 第2	親子運動あそび 16:30~17:30 渋川市武道館 第2	リラククスヨーガ 19:00~20:00 クラブハウス 2階			
	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			
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館			
25	26	27	28	29	30	31
	水中ストレッチ 10:00~12:00 渋川市民プール	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 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	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 16:30~17:30 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		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
	コンテンポラリーダンス 17:00~18:00 渋川市武道館 第2		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	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 17:00~18:00 渋川市武道館 第1
	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	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	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