

# 2021年 9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 貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階	2 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	3 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	4 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	親子教室『空手道』 16:30~17:30 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	
			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 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	
5	6	7	8	9	10	11
	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 渋川市民体育館	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	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 渋川市民体育館	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階	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	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	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 ①16:00~17:00 ②17:15~18:15 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	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	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	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 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		ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
12	13	14	15	16	17	18
スポーツチャンバラ 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階	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 渋川市民体育館	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階	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	軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館	
	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 渋川市民体育館	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	けいらくピクス 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階	
	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		スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館		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	
	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		ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
19	20	21	22	23	24	25
		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		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	スポーツチャンバラ 14:00~15:00 赤城スポーツセンター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 13:00~15:00 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
26	27	28	29	30		
	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	ヨガ 10:00~11:00 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		
		親子運動あそび 16:30~17:30 渋川市民体育館	貯筋運動 15:30~16:30 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			
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館			