

2022年 1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	7	8
		護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場	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
			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	けいらくピクス 10:00~11:00 武道館第1武道場	スポーツチャンバラ 14:00~15:00 武道館第1武道場
			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 11:10~12:10 武道館第1武道場	ボールdeコートレ 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		ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	パワーエクササイズ 18:10~19:10 クラブハウス2階
9	10	11	12	13	14	15
		護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場	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 武道館第2武道場	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 子持社会体育館サブアリーナ	軽スポーツ 10:00~12:00 クラブハウス2階	
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館		chiボールトレーニング 10:00~11:00 武道館第1武道場	
					ウォークエクササイズ 11:10~12:10 武道館第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
16	17	18	19	20	21	22
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場	貯筋運動 15:30~16:30 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	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 武道館第2武道場	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 クラブハウス2階	スポーツチャンバラ 14:00~15:00 武道館第1武道場
	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		けいらくピクス 10:00~11:00 武道館第1武道場	ボールdeコートレ 17:00~18:00 クラブハウス2階
					chiボールdeボディケア 11:10~12:10 武道館第1武道場	パワーエクササイズ 18:10~19:10 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	
23	24	25	26	27	28	29
	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 武道館第2武道場	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 武道館第2武道場	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)	ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館		ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
30	31					
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室					
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室					
	バドミントン 19:00~21:00 赤城スポーツセンター(アリーナ)					