

しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール

《 1月 》

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
フラ 10:30~11:30 子持社会体育館会議室	エージレス体操 10:00~11:00 子持社会体育館サブアリーナ	小学生ビートダンス体操 17:30~18:30 子持社会体育館サブアリーナ	ヨガ 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	ノルディックウォーキング 9:30~10:30 子持ふれあい公園	スポーツ吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館会議室	ウォーキング 9:00~11:00 子持社会体育館周辺
	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 子持社会体育館会議室		ボディメイク体操 10:30~11:30 子持社会体育館サブアリーナ	スポーツチャンバラ 13:30~14:30 渋川市武道館 第1
			スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館		ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
13	14	15	16	17	18	19
			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 9:30~10:30 子持ふれあい公園	スポーツ吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館会議室	中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
			パワーヨガ 19:00~20:00 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	ボディメイク体操 10:30~11:30 子持社会体育館サブアリーナ	
			スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館		ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
20	21	22	23	24	25	26
フラ 10:30~11:30 子持社会体育館会議室	エージレス体操 10:00~11:00 子持社会体育館サブアリーナ	小学生ビートダンス体操 17:30~18:30 子持社会体育館サブアリーナ	貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	親子教室『少林寺拳法』 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ	スポーツ吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館会議室	ウォーキング 9:00~11:00 子持社会体育館周辺
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室		スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館		ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
						スポーツチャンバラ 13:30~14:30 渋川市武道館 第1
27	28	29	30	31		
	エージレス体操 10:00~11:00 子持社会体育館サブアリーナ	テニス 17:30~18:30 子持社会体育館サブアリーナ	ヨガ 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	ノルディックウォーキング 9:30~10:30 子持ふれあい公園		
			貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室			
			パワーヨガ 19:00~20:00 子持社会体育館会議室			
			スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館			