

しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール（10月）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	水中健康づくり 10:30~11:30 ユートピア赤城温水プール	小学生ビートダンス 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	ルネ・ウォーキング 9:00~10:00 子持ふれあい公園	ボディメイク体操 10:30~11:30 子持社会体育館会議室	スポーツチャンバラ 15:30~16:30 渋川市武道館 第1
	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		ダンス健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
	幼児ビートダンス体操 15:00~16:00 子持社会体育館サブアリーナ					
7	8	9	10	11	12	13
フラ 10:30~11:30 子持社会体育館会議室			ヨガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	ルネ・ウォーキング 9:00~10:00 子持ふれあい公園		ウォーキング 9:00~11:00 子持社会体育館周辺
			貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	親子教室 (幼児~小2) 『空手道』 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ		アイスホッケー 11:00~12:00 伊香保リンク
			スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館			中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
14	15	16	17	18	19	20
	エイジレス体操 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	小学生ビートダンス 17:30~18:30 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 子持社会体育館会議室		ダンス健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館サブアリーナ	中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
	水中健康づくり 10:30~11:30 ユートピア赤城温水プール		貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室			スポーツチャンバラ 15:30~16:30 渋川市武道館 第1
	バランスボール 13:30~14:30 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			
	幼児ビートダンス体操 15:00~16:00 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			
21	22	23	24	25	26	27
	エイジレス体操 10:00~11:00 子持社会体育館会議室		ヨガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	ルネ・ウォーキング 9:00~10:00 子持ふれあい公園	ダンス健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	紅葉ウォーキング 8:00~16:00
	水中健康づくり 10:30~11:30 ユートピア赤城温水プール		貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	親子教室 (幼児~小2) 『少林寺拳法』 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ		アイスホッケー 11:00~12:00 伊香保リンク
	幼児ビートダンス体操 15:00~16:00 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			中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
28	29	30	31			
紅葉ウォーキング 8:00~16:00	エイジレス体操 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	テニス (年長~小3) 17:30~18:30 子持社会体育館サブアリーナ	パワーヨガ 19:00~20:00 子持社会体育館会議室			
フラ 10:30~11:30 子持社会体育館会議室	水中健康づくり 10:30~11:30 ユートピア赤城温水プール		スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館			
	幼児ビートダンス体操 15:00~16:00 子持社会体育館サブアリーナ					