

しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール

2019

《 2月 》

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
3	4	5	6	7	8	9
	エージレス体操 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	ノルディックウォーキング 9:30~10:30 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	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		パワーヨガ 19:00~20:00 子持社会体育館会議室		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
			スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館			
10	11	12	13	14	15	16
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	ノルディックウォーキング 9:30~10:30 子持ふれあい公園	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
			貯筋運動 15:30~16:30 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			
17	18	19	20	21	22	23
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		ボディメイク体操 10:30~11:30 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		パワーヨガ 19:00~20:00 子持社会体育館会議室		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
			スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館			
24	25	26	27	28		
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	テニス (年長~小3) 17:30~18:30 子持社会体育館サブアリーナ	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 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	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		
			スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館			