

しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール（9月）

日	月	火	水	木	金	土
						1
						中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
2	3	4	5	6	7	8
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	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	ルネイックウォーキング 9:00~10:00 子持ふれあい公園	太極拳 10:00~11:00 渋川市武道館 第2	ウォーキング 9:00~12:00 子持社会体育館周辺
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館サブアリーナ		スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館		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
					ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
					パワーヨガ 17:30~18:30 子持社会体育館会議室	
9	10	11	12	13	14	15
	エージレス体操 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	ルネイックウォーキング 9:00~10:00 子持ふれあい公園	太極拳 10:00~11:00 渋川市武道館 第2	登山 (苗場山) 8:00~17:00
	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) 『空手道』 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	中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
	バランスボール 13:30~14:30 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		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	
					ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
16	17	18	19	20	21	22
フラ 10:30~11:30 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	貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	ルネイックウォーキング 9:00~10:00 子持ふれあい公園	太極拳 10:00~11:00 渋川市武道館 第2	ウォーキング 9:00~12:00 子持社会体育館周辺
			スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館		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
					ダンベル健康体操 13:30~15:30 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
23	24	25	26	27	28	29
フラ 10:30~11:30 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	ヨガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	ルネイックウォーキング 9:00~10:00 子持ふれあい公園	太極拳 10:00~11:00 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 (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	スポーツ吹矢 10:00~12:00 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		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	
					ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
					パワーヨガ 17:30~18:30 子持社会体育館会議室	
30						
フラ 10:30~11:30 子持社会体育館会議室						

