

## 2022年 5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
					スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館7F アリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
					軽スポーツ 10:00~12:00 市民体育館	中学生空手道 13:00~15:00 武道館第2 武道場
					けいらくピクス 10:00~11:00 武道館第1 武道場	
					chiボールdeボディケア 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	
					スポレック 13:30~15:30 子持社会体育館アリーナ	
8	9	10	11	12	13	14
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館7F 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 8:30~9:30 ② 9:30~10:30 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7F アリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
		ZUMBA (ズンバ) 15:00~16:00 武道館第2 武道場		親子教室『空手道』 16:30~17:30 子持社会体育館7F アリーナ	軽スポーツ 10:00~12:00 市民体育館	中学生空手道 13:00~15:00 武道館第2 武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2 武道場		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)	青竹&ウォーク 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
					chiボールdeボディケア 11:10~12:10 武道館第1 武道場	バランスボールdeコアトレ 17:00~18:00 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	パワーエクササイズ 18:10~19:10 クラブハウス 2 階
					スポレック 13:30~15:30 子持社会体育館アリーナ	
15	16	17	18	19	20	21
	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	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30 子持ふれあい公園	親子教室『空手道』 16:30~17:30 子持社会体育館7F 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7F アリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 赤城スポーツセンター(アリーナ)	ボディメンテナンソヨガ 15:00~16:00 武道館第1 武道場	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス 2 階	バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館7F アリーナ	軽スポーツ 10:00~12:00 市民体育館	中学生空手道 13:00~15:00 武道館第2 武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2 武道場			けいらくピクス 10:00~11:00 武道館第1 武道場	
					パワーエクササイズ 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	
					スポレック 13:30~15:30 子持社会体育館アリーナ	
22	23	24	25	26	27	28
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館7F 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 8:30~9:30 ② 9:30~10:30 子持ふれあい公園	軽スポーツ 10:00~12:00 市民体育館	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
		ZUMBA (ズンバ) 15:00~16:00 武道館第2 武道場		さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館7F アリーナ	ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス 2 階	中学生空手道 13:00~15:00 武道館第2 武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2 武道場			ダンベル健康体操 13:00~15:00 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
						chiボールdeボディケア 17:00~18:00 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
29	30	31				
	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				
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	ボディメンテナンソヨガ 15:00~16:00 武道館第1 武道場				
	バドミントン 19:00~21:00 赤城スポーツセンター(アリーナ)	親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2 武道場				