

2022年 6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
			健康貯筋運動 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
				親子空手道 16:30~17:30 子持社会体育館7F アリーナ	けいらくピクス 10:00~11:00 武道館第1武道場	
				バドミントン(小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館7F アリーナ	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7F アリーナ	
5	6	7	8	9	10	11
	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	健康貯筋運動 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
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館7F アリーナ	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	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			chiボールdeボディケア 10:00~11:00 武道館第1武道場	スポーツチャンバラ 16:00~17:00 武道館第1武道場
					青竹&ウォーク 11:10~12:10 武道館第1武道場	バランスボールdeコアトレ 17:30~18:30 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 18:40~19:40 クラブハウス2階
					スポレック 13:30~15:30 子持社会体育館7F アリーナ	
12	13	14	15	16	17	18
	バランスボール 13:30~14:30 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(7F アリーナ)	ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 武道館第1武道場	健康貯筋運動 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	
					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7F アリーナ	
19	20	21	22	23	24	25
	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	健康貯筋運動 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
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	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 赤城スポーツセンター(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
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館7F アリーナ	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 17:30~18:30 クラブハウス2階
						パワーエクササイズ 18:40~19:40 クラブハウス2階
26	27	28	29	30		
	バドミントン 19:00~21:00 赤城スポーツセンター(7F アリーナ)	護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場				
		ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 武道館第1武道場				
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2武道場				