

2022年 7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
					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
					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	
3	4	5	6	7	8	9
		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 ①8:30～9:30 ②9:30～10:30 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		バドミントン (小3～) 19:00～21:00 赤城スポーツセンター(アリーナ)	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
		親子運動あそび 16:30～17:30 武道館第2武道場			青竹&ウォーク 11:10～12:10 武道館第1武道場	けいらくピクス 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
10	11	12	13	14	15	16
	太極拳 10:00～11:00 武道館第2武道場	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 ①8:30～9:30 ②9:30～10:30 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 子持社会体育館サブアリーナ	キッズサッカー 9:00～10:00 赤城総合多目的広場
	バランスボール 13:30～14:30 クラブハウス2階	ボディメンテナンスマッサージ 15:00～16:00 武道館第1武道場		親子空手道 16:30～17:30 子持社会体育館サブアリーナ	軽スポーツ 10:00～12:00 市民体育館	小・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 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		さいかつボール 19:30～21:30 子持社会体育館サブアリーナ	けいらくピクス 10:00～11:00 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	
					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 子持社会体育館サブアリーナ	
17	18	19	20	21	22	23
		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 ①8:30～9:30 ②9:30～10:30 子持ふれあい公園	バドミントン (小3～) 19:00～21:00 赤城スポーツセンター(アリーナ)	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	健康貯筋運動 15:30～16:30 クラブハウス2階		ステップエアロ 11:00～12:00 クラブハウス2階	小・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 16:00～17:00 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
24	25	26	27	28	29	30
	太極拳 10:00～11:00 武道館第2武道場	フィンスイム&ストレッチ 10:30～12:30 渋川市民プール	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 ①8:30～9:30 ②9:30～10:30 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 子持社会体育館サブアリーナ	
	バランスボール 13:30～14:30 クラブハウス2階	護身術 10:30～11:30 武道館第2武道場		親子空手道 16:30～17:30 子持社会体育館サブアリーナ	スポレック 13:30～15:30 子持社会体育館サブアリーナ	
	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		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)		