２０２２年　９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
				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 子持社会体育館ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ	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 子持社会体育館ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ	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（小3～） 19：00～21：00 子持社会体育館ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ	スポレック 10：00～12：00 市民体育館	
					けいらくビクス 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	
4	5	6	7	8	9	10
	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	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 クラブハウス２階	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 子持社会体育館ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ	ZUMBA（ズンバ） 15：00～16：00 武道館第２武道場	ボディメンテナンスヨガ 18：30～19：30 クラブハウス２階	さいかつボール 19：30～21：30 子持社会体育館ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ	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
		親子運動あそび 16：30～17：30 武道館第２武道場			スポレック 10：00～12：00 市民体育館	スポーツチャンバラ 14：00～15：00 武道館第１武道場
					けいらくビクス 10：00～11：00 武道館第１武道場	青竹＆バランスボール 17：30～18：30 クラブハウス２階
					chiボールdeボディケア 11：10～12：10 武道館第１武道場	パワーエクササイズ 18：40～19：40 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	
11	12	13	14	15	16	17
	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	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	バドミントン（小3～） 19：00～21：00 子持社会体育館ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ	スポーツウエルネス吹矢 10：00～12：00 クラブハウス２階	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 赤城ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ(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		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
		親子運動あそび 16：30～17：30 武道館第２武道場	ZUMBA（ズンバ） 18：30～19：30 クラブハウス２階		スポレック 10：00～12：00 市民体育館	
					けいらくビクス 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	
18	19	20	21	22	23	24
		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		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	ボディメンテナンスヨガ 18：30～19：30 クラブハウス２階	親子空手道 16：30～17：30 子持社会体育館ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ		小・中学生空手道 13：00～15：00 武道館第２武道場
				さいかつボール 19：30～21：30 赤城ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ(ｱﾘｰﾅ)		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
25	26	27	28	29	30	
	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		軽スポーツ 10：00～12：00 市民体育館	
	バランスボール 13：30～14：30 子持社会体育館会議室	ボディメンテナンスヨガ 15：00～16：00 武道館第１武道場	ZUMBA（ズンバ） 18：30～19：30 クラブハウス２階		スポレック 10：00～12：00 市民体育館	
	バドミントン 19：00～21：00 赤城ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ(ｱﾘｰﾅ)	親子運動あそび 16：30～17：30 武道館第２武道場			ステップエアロ 11：00～12：00 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	