2022年 9月 しぶかわスポーツクラブ教室プログラム

	1-		1.	T.	T.A.	T .
日	月	火	水	木	金 2	± 3
				 	スポーツウエルネス吹矢	_
				① 8:30~9:30	10:00~12:00	9:00~10:00
				② 9:30~10:30	子持社会体育館サプアリーナ	赤城総合多目的広場
				子持ふれあい公園		
				親子空手道	軽スポーツ	小・中学生空手道
				16:30~17:30	10:00~12:00	13:00~15:00
				子持社会体育館サプアリーナ バドミントン (小3~)	市民体育館スポレック	武道館第2武道場
				19:00~21:00	10:00~12:00	
				子持社会体育館サプアリーナ	市民体育館	
				3 3 3 100 00 11 13 244 7	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	護身術	健康貯筋運動	ノルディックウォーキング	スポーツウエルネス吹矢	
	13:30~14:30 子持社会体育館会議室	10:30~11:30 武道館第2武道場	15:30~16:30 クラブハウス2階	① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30	10:00~12:00 クラブハウス 2 階	9:00~10:00 赤城総合多目的広場
	」」「江本件月路本磯至	此足跖为 4 以趋场	ノフノバフへと陥	②9.30~10.30 子持ふれあい公園	ノノノハラヘム階	か物心ロタロ別仏物
	バドミントン	ZUMBA(ズンバ)	ボディメンテナンスヨガ	さいかつボール	軽スポーツ	小・中学生空手道
	19:00~21:00	15:00~16:00	18:30~19:30	19:30~21:30	10:00~12:00	13:00~15:00
	子持社会体育館サプアリーナ	武道館第2武道場	クラブハウス2階	子持社会体育館サブアリーナ	市民体育館	武道館第2武道場
		親子運動あそび			スポレック	スポーツチャンバラ
		16:30~17:30 武道館第2武道場			10:00~12:00 市民体育館	14:00~15:00 武道館第1武道場
		以足跖牙 Z 以退场	 		中氏体育貼 けいらくビクス	武坦郎弟I 武坦場 青竹&バランスボール
					10:00~11:00	月 1
					武道館第1武道場	クラブハウス 2 階
					chiボールdeボディケア	パワーエクササイズ
					11:10~12:10	18:40~19:40
			-		武道館第1武道場	クラブハウス 2 階
					ダンベル健康体操 13:00~15:00	
					13.00~15.00 クラブハウス2階	
11	12	13	14	15	16	17
	太極拳	護身術	ノルディックウォーキング	バドミントン (小3~)	スポーツウエルネス吹矢	キッズサッカー
	10:00~11:00	10:30~11:30	① 8:30~9:30	19:00~21:00	10:00~12:00	9:00~10:00
	武道館第2武道場	武道館第2武道場	② 9:30~10:30	子持社会体育館サブアリーナ	クラブハウス 2 階	赤城総合多目的広場
	バドミントン	ボディメンテナンスヨガ	子持ふれあい公園 健康貯筋運動		軽スポーツ	小・中学生空手道
	19:00~21:00	15:00~16:00	延尿灯肋運動 15:30~16:30		10:00~12:00	八・中子生生于追 13:00~15:00
	赤城スポーツセンター(アリーナ)	武道館第1武道場	クラブハウス2階		市民体育館	武道館第2武道場
		親子運動あそび	ZUMBA(ズンバ)		スポレック	
		16:30~17:30	18:30~19:30		10:00~12:00	
		武道館第2武道場	クラブハウス 2 階		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	
					13.00~15.00 クラブハウス2階	
18	19	20	21	22	23	24
		護身術	健康貯筋運動	 ノルディックウォーキング		キッズサッカー
		10:30~11:30	15:30~16:30	① 8:30~9:30		9:00~10:00
		武道館第2武道場	クラブハウス 2 階	② 9:30~10:30 子持ふれあい公園		赤城総合多目的広場
		ZUMBA(ズンバ)	ボディメンテナンスヨガ	オーナー また		小・中学生空手道
		15:00~16:00	18:30~19:30	16:30~17:30		13:00~15:00
		武道館第2武道場	クラブハウス 2 階	子持社会体育館サブアリーナ		武道館第2武道場
				さいかつボール		スポーツチャンバラ
				19:30~21:30		14:00~15:00
			1	赤城スポーツセンター(アリーナ)		武道館第1武道場 chiボールdeボディケア
						cniホールdeホティケア 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
ĺ		27	20	20	20	クラブハウス 2 階
25		27	健康貯筋運動	29	30 軽スポーツ	
25	26 大極拳			Í.	エーハン・ /	İ
25	太極拳 10:00~11:00	護身術			10:00~12:00	
25	太極拳		15:30~16:30 クラブハウス 2 階		10:00~12:00 市民体育館	
25	太極拳 10:00~11:00 武道館第2武道場 バランスボール	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	15:30~16:30 クラブハウス 2 階 ZUMBA(ズンバ)		市民体育館 スポレック	
25	太極拳 10:00~11:00 武道館第2武道場 バランスポール 13:30~14:30	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	15:30~16:30 クラブハウス2階 ZUMBA (ズンバ) 18:30~19:30		市民体育館 スポレック 10:00~12:00	
25	太極拳 10:00~11:00 武道館第2武道場 バランスポール 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 ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 武道館第1武道場	15:30~16:30 クラブハウス 2 階 ZUMBA(ズンバ)		市民体育館 スポレック 10:00~12:00 市民体育館	
25	太極拳 10:00~11:00 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 バドミントン	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	15:30~16:30 クラブハウス2階 ZUMBA (ズンバ) 18:30~19:30		市民体育館 スポレック 10:00~12:00 市民体育館 ステップエアロ	
25	太極拳 10:00~11:00 武道館第2武道場 バランスポール 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 ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 武道館第1武道場	15:30~16:30 クラブハウス2階 ZUMBA (ズンバ) 18:30~19:30		市民体育館 スポレック 10:00~12:00 市民体育館	
25	太極拳 10:00~11:00 武道館第2武道場 バランスポール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室 バドミントン 19:00~21:00	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	15:30~16:30 クラブハウス2階 ZUMBA (ズンバ) 18:30~19:30		市民体育館 スポレック 10:00~12:00 市民体育館 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	
25	太極拳 10:00~11:00 武道館第2武道場 バランスポール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室 バドミントン 19:00~21:00	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	15:30~16:30 クラブハウス2階 ZUMBA (ズンバ) 18:30~19:30		市民体育館 スポレック 10:00~12:00 市民体育館 11:00~12:00 クラブハウス2階	