

2022年 10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 キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
						小・中学生空手道 13:00~15:00 武道館第2武道場
2	3	4	5	6	7	8
	バドミントン 19:00~21:00 赤城スポーツセンター(アリーナ)	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 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 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
		ZUMBA (ズンバ) 15:00~16:00 武道館第2武道場	ボディメンテナンソガ 18:30~19:30 クラブハウス2階	親子空手道 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ	軽スポーツ 10:00~12:00 子持社会体育館アリーナ	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		バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	スポレック 10:00~12:00 子持社会体育館アリーナ	スポーツチャンバラ 14:00~15:00 武道館第1武道場
					けいらくピクス 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	
9	10	11	12	13	14	15
		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 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 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	小・中学生空手道 13:00~15:00 武道館第2武道場
		ボディメンテナンソガ 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 子持社会体育館アリーナ	
		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	スポレック 10:00~12:00 子持社会体育館アリーナ	
					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	
16	17	18	19	20	21	22
	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 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 子持ふれあい公園	バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館サブアリーナ	小・中学生空手道 13:00~15:00 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	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		けいらくピクス 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
	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	ボディメンテナンソガ 18:30~19:30 クラブハウス2階		青竹&ウォーク 11:10~12:10 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
					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
23	24	25	26	27	28	29
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	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 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 子持ふれあい公園	ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	
		ボディメンテナンソガ 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	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)	ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2武道場				
30	31					
	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 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ					