

2022年 12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 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7F アリーナ	小・中学生空手道 13:00~15:00 武道館第2 武道場
				親子空手道 16:30~17:30 子持社会体育館7F アリーナ	軽スポーツ 10:00~12:00 子持社会体育館7F アリーナ	
				バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館7F アリーナ	スポレック 10:00~12:00 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	
					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
	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 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	ボディメンテナンソヨガ 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7F アリーナ	軽スポーツ 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
		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	青竹&バランスボール 17:30~18:30 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	パワーエクササイズ 18:40~19:40 クラブハウス 2階
					chiボールdeボディーケア 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	
11	12	13	14	15	16	17
	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 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 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 子持社会体育館7F アリーナ	ボディメンテナンソヨガ 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 子持社会体育館7F アリーナ	小・中学生空手道 13:00~15:00 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 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	
					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
	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 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	ボディメンテナンソヨガ 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7F アリーナ	ステップエアロ 11:00~12:00 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
		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	chiボールdeボディーケア 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	31
	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 赤城スポーツセンター(アリーナ)					