

2022年 3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	4	5
		護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場	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
		ZUMBA (ズンバ) 15:00~16:00 武道館第2武道場	リラックスヨガ 19:00~20:00 クラブハウス2階	親子教室『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 市民体育館	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 19:00~20:00 北橋中学校体育館	バドミントン (小3~中学生) 19:00~21:00 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	
					chiボールdeボディケア 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	
6	7	8	9	10	11	12
	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	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	ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 クラブハウス2階	スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	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)	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	バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館		chiボールトレーニング 10:00~11:00 武道館第1武道場	ボールdeコアトレ 17:00~18:00 クラブハウス2階
					ウォークエクササイズ 11:10~12:10 武道館第1武道場	パワーエクササイズ 18:10~19:10 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	
13	14	15	16	17	18	19
	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	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	親子教室『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	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	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 子持社会体育館7F アリーナ	親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2武道場	リラックスヨガ 19:00~20:00 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	
			スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館		chiボールdeボディケア 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	
20	21	22	23	24	25	26
		護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場	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
		ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 クラブハウス2階	スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	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	バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館		ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	ボールdeコアトレ 17:00~18:00 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	パワーエクササイズ 18:10~19:10 クラブハウス2階
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)					