2023年 1月 しぶかわスポーツクラブ教室プログラム

-	10	La		T	ΙΑ	
日 1	月	火	水	木	金	<u>±</u>
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	12	14
0	9	10 =# = 4=	11	12	13	14
		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	キッズサッカー
		10:30~11:30	15:30~16:30	① 9:00~10:00	10:00~12:00	9:00~10:00
		武道館第2武道場	クラブハウス 2 階	② 10:00~11:00	子持社会体育館サブアリーナ	赤城総合多目的広場
				子持ふれあい公園		
		親子運動あそび	ボディメンテナンスヨガ	親子空手道	軽スポーツ	小・中学生空手道
		16:30~17:30	18:30~19:30	16:30~17:30	10:00~12:00	13:00~15:00
		武道館第2武道場	クラブハウス 2 階	子持社会体育館サプアリーナ	市民体育館	武道館第2武道場
				さいかつボール	スポレック	青竹&バランスボール
				19:30~21:30	10:00~12:00	17:30~18:30
				子持社会体育館アリーナ	市民体育館	クラブハウス 2 階
				3 3 3 11 13 21 2 2	けいらくビクス	パワーエクササイズ
					10:00~11:00	18:40~19:40
					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	
					11:10~12:10	
					武道館第1武道場	
<u> </u>						
					ダンベル健康体操	
					13:00~15:00	
					クラブハウス2階	
15	16	17	18	19	20	21
	太極拳	護身術	ノルディックウォーキング		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 9:00~10:00		10:00~12:00	9:00~10:00
	子持社会体育館会議室	武道館第2武道場	② 10:00~11:00		子持社会体育館サプアリーナ	赤城総合多目的広場
] 村任云体自皓云戡至	风道路务 2 风道物	_		」 1711工工件月貼17 77-7	小规心日岁日时丛 物
			子持ふれあい公園			
	バランスボール	ボディメンテナンスヨガ	健康貯筋運動		軽スポーツ	
	13:30~14:30	15:00~16:00	15:30~16:30		10:00~12:00	
	子持社会体育館会議室	武道館第1武道場	クラブハウス 2 階		市民体育館	
	バドミントン		ZUMBA(ズンバ)		スポレック	
	19:00~21:00		18:30~19:30		10:00~12:00	
	子持社会体育館サブアリーナ		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	
					クラブハウス2階	
22	23	24	25	26	フラフバラス Z PEI	28
22						
	バドミントン	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	キッズサッカー
	19:00~21:00	10:30~11:30	15:30~16:30	① 9:00~10:00	10:00~12:00	9:00~10:00
	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	② 10:00∼11:00	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		
		ZUMBA(ズンバ)	ボディメンテナンスヨガ	親子空手道	軽スポーツ	小・中学生空手道
		15:00~16:00	18:30~19:30	16:30~17:30	10:00~12:00	13:00~15:00
			クラブハウス 2 階			
		武道館第2武道場	フノノハソ人と陷	子持社会体育館サプアリーナ	市民体育館	武道館第2武道場
	i	親子運動あそび	1	さいかつボール	スポレック	スポーツチャンバラ
		16:30~17:30		19:30~21:30	10:00~12:00	14:00~15:00
		16:30~17:30 武道館第2武道場		19:30~21:30 子持社会体育館アリーナ	10:00~12:00 市民体育館	14:00~15:00 武道館第1武道場
					市民体育館 ステップエアロ	武道館第1武道場 chiボールdeボディケア
					市民体育館 ステップエアロ 11:00~12:00	武道館第1武道場 chiボールdeボディケア 17:30~18:30
					市民体育館 ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	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
					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	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
					市民体育館 ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	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
					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	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
29	30				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 13:00~15:00	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
29	30 太極拳	武道館第2武道場			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 13:00~15:00	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
29	太極拳	武道館第 2 武道場 31 護身術			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 13:00~15:00	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
29	太極拳 10:00~11:00	武道館第 2 武道場 31 護身術 10:30~11:30			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 13:00~15:00	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
29	太極拳 10:00~11:00 武道館第2武道場	武道館第 2 武道場 31 護身術 10:30~11:30 武道館第 2 武道場			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 13:00~15:00	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
29	太極拳 10:00~11:00 武道館第2武道場 バランスポール	武道館第2武道場 31 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			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 13:00~15:00	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
29	太極拳 10:00~11:00 武道館第2武道場	武道館第 2 武道場 31 護身術 10:30~11:30 武道館第 2 武道場			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 13:00~15:00	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
29	太極拳 10:00~11:00 武道館第2武道場 バランスポール	武道館第2武道場 31 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			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 13:00~15:00	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
29	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	武道館第2武道場 31 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			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 13:00~15:00	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
29	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	武道館第2武道場 31 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			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 13:00~15:00	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
29	太極拳 10:00~11:00 武道館第2武道場 パランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	武道館第2武道場 31 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			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 13:00~15:00	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