

## 2023年 1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	6	7
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
		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
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2 武道場	ボディメンテナンスヨガ 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 市民体育館	小・中学生空手道 13:00~15:00 武道館第2 武道場
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館アリーナ	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	
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
	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		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
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	ボディメンテナンスヨガ 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		軽スポーツ 10:00~12:00 市民体育館	
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ		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 市民体育館	
					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	
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
	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	ボディメンテナンスヨガ 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 市民体育館	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		さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館アリーナ	スポレック 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
					ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	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
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				
	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				
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 武道館第1 武道場				
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2 武道場				