

2023年 2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 健康貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階	2 ノルディックウォーキング ①9:00~10:00 ②10:00~11:00 子持ふれあい公園	3 軽スポーツ 10:00~12:00 市民体育館	4 キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組がーがー赤城多目的広場
			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 市民体育館	小・中学生空手道 13:00~15:00 宮田商会武道館第2武道場
					けいらくピクス 10:00~11:00 宮田商会武道館第1武道場	
					パワーエクササイズ 11:10~12:10 宮田商会武道館第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
5	6	7	8	9	10	11
		護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館第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 ①9:00~10:00 ②10:00~11:00 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	
		ZUMBA (ズンバ) 15:00~16:00 宮田商会武道館第2武道場	ボディメンテナンソグ 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	
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館第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 市民体育館	
					けいらくピクス 10:00~11:00 宮田商会武道館第1武道場	
					chiボールdeボディケア 11:10~12:10 宮田商会武道館第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
12	13	14	15	16	17	18
	太極拳 10:00~11:00 宮田商会武道館第2武道場	護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館第2武道場	ノルディックウォーキング ①9:00~10:00 ②10:00~11:00 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	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組がーがー赤城多目的広場
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	ボディメンテナンソグ 15:00~16:00 宮田商会武道館第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	小・中学生空手道 13:00~15:00 宮田商会武道館第2武道場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館第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 市民体育館	
					けいらくピクス 10:00~11:00 宮田商会武道館第1武道場	
					青竹&ウォーク 11:10~12:10 宮田商会武道館第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
19	20	21	22	23	24	25
	太極拳 10:00~11:00 宮田商会武道館第2武道場	護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館第2武道場	健康貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階		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 木暮組がーがー赤城多目的広場
	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) 15:00~16:00 宮田商会武道館第2武道場	ボディメンテナンソグ 18:30~19:30 クラブハウス2階		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 宮田商会武道館第2武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館第2武道場			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 宮田商会武道館第1武道場
					ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	青竹&バランスボール 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
26	27	28				
	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 宮田商会武道館第2武道場				
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	ボディメンテナンソグ 15:00~16:00 宮田商会武道館第1武道場				
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館第2武道場				