2023年 2月 しぶかわスポーツクラブ教室プログラム

	Г	Lib	بادا	T-	IA	T± T
日	月	火	水 1	木 2	3	<u>±</u>
			健康貯筋運動	/ / ルディックウォーキング	軽スポーツ	キッズサッカー
			15:30~16:30	① 9:00~10:00	10:00~12:00	9:00~10:00
			クラブハウス 2 階	② 10:00~11:00	市民体育館	木暮組スポーツパーク赤城多目的広場
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	子持ふれあい公園		
			ZUMBA(ズンバ)		スポレック	小・中学生空手道
			18:30~19:30		10:00~12:00	13:00~15:00
			クラブハウス2階		市民体育館	宮田商会武道館第2武道場
					けいらくビクス	
					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	
					ガロ間云氏道路第1氏道物 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	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	
		10:30~11:30	15:30~16:30	① 9:00~10:00	10:00~12:00	
		宮田商会武道館第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	
				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	
		15:00~16:00	18:30~19:30	16:30~17:30	10:00~12:00	
		宮田商会武道館第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	
]		親子運動あそび		さいかつボール 19:30~21:30	スポレック	
]		16:30~17:30 空田商会武道館第2武道場		19:30~21:30 子持社会体育館サプアリーナ	10:00~12:00 市民体育館	
	+	宮田商会武道館第2武道場		」が仕五件月貼り/ バリーブ	市民体育館 けいらくビクス	
					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	護身術	ノルディックウォーキング	親子空手道	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	16:30~17:30	10:00~12:00	9:00~10:00
	宮田商会武道館第2武道場	宮田商会武道館第2武道場	② 10:00~11:00	子持社会体育館サプアリーナ	子持社会体育館サプアリーナ	木暮組スポーツパーク赤城多目的広場
	13 = 3 1 7 42 H	ボディメンテナンスヨガ	子持ふれあい公園		±2 → +3 \\\	小・中学生空手道
	バランスボール 13:30~14:30	15:00~16:00	健康貯筋運動 15:30~16:30		軽スポーツ 10:00~12:00	ハ・中学生至于道 13:00~15:00
	子持社会体育館会議室	宮田商会武道館第1武道場	クラブハウス 2 階		市民体育館	宮田商会武道館第2武道場
	バドミントン	親子運動あそび	ZUMBA(ズンバ)		スポレック	古山向五以色品界2以色物
	19:00~21:00	16:30~17:30	18:30~19:30		10:00~12:00	
	子持社会体育館サプアリーナ	宮田商会武道館第2武道場	クラブハウス2階		市民体育館	
					けいらくビクス	
					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	
					タンベル健康体操 13:00~15:00	
					クラブハウス 2 階	
19	20	21	22	23	クラフバリス Z 階 24	25
	太極拳	護身術	健康貯筋運動		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	15:30~16:30		10:00~12:00	9:00~10:00
	宮田商会武道館第2武道場	宮田商会武道館第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	木暮組スポーツパーク赤城多目的広場
	バドミントン	ZUMBA(ズンバ)	ボディメンテナンスヨガ		軽スポーツ	小・中学生空手道
	19:00~21:00	15:00~16:00	18:30~19:30		10:00~12:00	13:00~15:00
	子持社会体育館サプアリーナ	宮田商会武道館第2武道場	クラブハウス 2 階		市民体育館	宮田商会武道館第2武道場
		親子運動あそび			スポレック	スポーツチャンバラ
		16:30~17:30			10:00~12:00	14:00~15:00
	-	宮田商会武道館第2武道場			市民体育館 ステップエアロ	宮田商会武道館第1武道場 青竹&バランスボール
					ステックエアロ 11:00~12:00	17:30~18:30
					クラブハウス 2 階	17:30~16:30 クラブハウス 2 階
					ダンベル健康体操	パワーエクササイズ
					13:00~15:00	18:40~19:40
					クラブハウス 2 階	クラブハウス2階
26	27	28				
	バランスボール	護身術				
	13:30~14:30	10:30~11:30				
<u> </u>	子持社会体育館会議室	宮田商会武道館第2武道場				
	バドミントン	ボディメンテナンスヨガ				
	19:00~21:00 子持社会体育館サプアリーナ	15:00~16:00 宮田商会武道館第1武道場				
	」が江本仲目に7/ リゾーノ	君田尚云武旦臨弟1 親子運動あそび				
		16:30~17:30				
		宮田商会武道館第2武道場				
	1	William Control of the Control of th				