

## 2023年 4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	8
9	10	11	12	13	14	15
	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	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30 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 木暮組 木暮公園赤城多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	ボディメンテナンソガ 15:00~16:00 宮田商会武道館第1武道場	ボディメンテナンソガ 18:30~19:30 クラブハウス2階	ZUMBA (ズンバ) 17:00~18:00 宮田商会武道館第2武道場	軽スポーツ 10:00~11:00 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		パワーエクササイズ 18:10~19:10 宮田商会武道館第2武道場	スポレック 11:00~12:00 市民体育館	
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館アリーナ	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	
16	17	18	19	20	21	22
	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 宮田商会武道館第2武道場	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30 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 木暮公園赤城多目的広場
		ボディメンテナンソガ 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	バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	軽スポーツ 10:00~11:00 市民体育館	スポーツチャンバラ 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			スポレック 11:00~12:00 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	
23	24	25	26	27	28	29
	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	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30 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	
	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ガ 15:00~16:00 宮田商会武道館第1武道場	ボディメンテナンソガ 18:30~19:30 クラブハウス2階	ZUMBA (ズンバ) 17:00~18:00 宮田商会武道館第2武道場	軽スポーツ 10:00~11:00 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		パワーエクササイズ 18:10~19:10 宮田商会武道館第2武道場	スポレック 11:00~12:00 市民体育館	
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館アリーナ	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 クラブハウス2階	
30						