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
Н	7	^	<i>x</i>	*	Mr.	1
						1
2	3	4	5	6	7	8
_		•			•	
9	10	11	12	13	14	15
	太極拳	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
	10:00~11:00	10:30~11:30	15:30~16:30	① 8:30∼9:30	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	② 9:30∼10:30	子持社会体育館サブアリーナ	木暮組スボーツバーク赤城多目的広場
				子持ふれあい公園		
	バドミントン	ボディメンテナンスヨガ	ボディメンテナンスヨガ	ZUMBA(ズンバ)	軽スポーツ	小・中学生空手道
	19:00~21:00	15:00~16:00	18:30~19:30	17:00~18:00	10:00~11:00	13:00~15:00
	子持社会体育館サブアリーナ	宮田商会武道館第1武道場	クラブハウス 2 階	宮田商会武道館第2武道場	市民体育館	宮田商会武道館第2武道場
		親子運動あそび		パワーエクササイズ	スポレック	
		16:30~17:30		18:10~19:10	11:00~12:00	
		宮田商会武道館第2武道場		宮田商会武道館第2武道場	市民体育館	
				さいかつボール	けいらくビクス	
				19:30~21:30	10:00~11:00	
				子持社会体育館アリーナ	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	
1.0	17	10	10	00	クラブハウス 2 階	00
16	17	18 護身術	19	如ファエド	21	22
	バドミントン 19:00~21:00		ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30	親子空手道	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00	キッズサッカー 9:00~10:00
	子持社会体育館サプアリーナ	10:30~11:30 宮田商会武道館第2武道場	② 9:30~10:30	16:30~17:30 子持社会体育館サプアリーナ	子持社会体育館サブアリーナ	木暮組スボーツバーク赤城多目的広場
	」打任五件月貼7/ //-/	古山间云风旭路第2风旭物	子持ふれあい公園] 打任五件月貼り 19-1	」 打任太仲月貼り 19-7	小各祖/小一/小州/夕日时丛物
		ボディメンテナンスヨガ	健康貯筋運動	バドミントン(小3~)	軽スポーツ	スポーツチャンバラ
		15:00~16:00	15:30~16:30	19:00~21:00	10:00~11:00	15:00~16:00
		宮田商会武道館第1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	宮田商会武道館第1武道場
		親子運動あそび	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	3 35 EATH 13 ALV. 777	スポレック	IIIN A POZNIN T POZ
		16:30~17:30			11:00~12:00	
		宮田商会武道館第2武道場			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	
					13:00~15:00	
					クラブハウス2階	
23	24	25	26	27	28	29
	太極拳	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	
	10:00~11:00	10:30~11:30	15:30~16:30	① 8:30~9:30	10:00~12:00	
	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	② 9:30~10:30	子持社会体育館サプアリーナ	
				子持ふれあい公園		
	バドミントン	ボディメンテナンスヨガ	ボディメンテナンスヨガ	ZUMBA(ズンバ)	軽スポーツ	
	19:00~21:00	15:00~16:00	18:30~19:30	17:00~18:00	10:00~11:00	
	子持社会体育館サプアリーナ	宮田商会武道館第1武道場	クラブハウス 2 階	宮田商会武道館第2武道場	市民体育館	
		親子運動あそび		パワーエクササイズ	スポレック	
		16:30~17:30		18:10~19:10	11:00~12:00 市民体育館	
		宮田商会武道館第2武道場		宮田商会武道館第2武道場 さいかつボール	市氏体育館 ステップエアロ	
				19:30~21:30	11:00~12:00	
				子持社会体育館アリーナ	クラブハウス2階	
				」 ハエムか月加ノソーノ	ダンベル健康体操	
					13:00~15:00	
					クラブハウス 2 階	
30						
i		1				