

2023年 5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
						小・中学生空手道 13:00~15:00 宮田商会武道館洪川第2武道場
7	8	9	10	11	12	13
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サグアリーナ	護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館洪川第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 子持社会体育館サグアリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組球「ツバ」赤城多目的広場
		ボディメンテナンソギ 15:00~16:00 宮田商会武道館洪川第1武道場	ボディメンテナンソギ 18:30~19:30 クラブハウス2階	親子空手道 16:30~17:30 子持社会体育館サグアリーナ	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 宮田商会武道館洪川第2武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館洪川第2武道場		ZUMBA (ズンバ) 17:00~18:00 宮田商会武道館洪川第2武道場	スポレック 11:00~12:00 市民体育館	スポーツチャンバラ 15:00~16:00 宮田商会武道館洪川第1武道場
				パワーエクササイズ 18:10~19:10 宮田商会武道館洪川第2武道場	けいらくピクス 10:00~11:00 宮田商会武道館洪川第1武道場	
				バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館サグアリーナ	chiボールdeボディケア 11:10~12:10 宮田商会武道館洪川第1武道場	
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館サグアリーナ	ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
14	15	16	17	18	19	20
	太極拳 10:00~11:00 宮田商会武道館洪川第2武道場	護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館洪川第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 子持社会体育館サグアリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組球「ツバ」赤城多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サグアリーナ	ボディメンテナンソギ 15:00~16:00 宮田商会武道館洪川第1武道場		親子空手道 16:30~17:30 子持社会体育館サグアリーナ	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 宮田商会武道館洪川第2武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館洪川第2武道場		バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館サグアリーナ	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 宮田商会武道館洪川第1武道場	
					青竹&ウォーク 11:10~12:10 宮田商会武道館洪川第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
21	22	23	24	25	26	27
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サグアリーナ	護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館洪川第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	軽スポーツ 10:00~11:00 市民体育館	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組球「ツバ」赤城多目的広場
		ボディメンテナンソギ 15:00~16:00 宮田商会武道館洪川第1武道場	ボディメンテナンソギ 18:30~19:30 クラブハウス2階	ZUMBA (ズンバ) 17:00~18:00 宮田商会武道館洪川第2武道場	スポレック 11:00~12:00 市民体育館	スポーツチャンバラ 15:00~16:00 宮田商会武道館洪川第1武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館洪川第2武道場		chiボールdeボディケア 18:10~19:10 宮田商会武道館洪川第2武道場	ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	
				バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館サグアリーナ	ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館サグアリーナ		
28	29	30	31			
	太極拳 10:00~11:00 宮田商会武道館洪川第2武道場	護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館洪川第2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 19:00~21:00 子持社会体育館サグアリーナ	ボディメンテナンソギ 15:00~16:00 宮田商会武道館洪川第1武道場				
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館洪川第2武道場				