

2023年 6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
				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 木暮組スポーツパーク赤城多目的広場
				コンテンポラリーダンス 13:30~14:30 富田商会武道館洪川第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 富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 子持社会体育館サブアリーナ	スポレック 11:00~12:00 市民体育館	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
4	5	6	7	8	9	10
	バランスボール 13:30~14:30 クラブハウス2階	護身術 10:30~11:30 富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 子持社会体育館サブアリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組スポーツパーク赤城多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 富田商会武道館洪川第1武道場		親子空手道 17:00~18:00 子持社会体育館サブアリーナ	けいらくピクス 10:00~11:00 富田商会武道館洪川第1武道場	小・中学生空手道 13:00~15:00 富田商会武道館洪川第2武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 富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 子持社会体育館サブアリーナ	chiボールdeボディケア 11:10~12:10 富田商会武道館洪川第1武道場	スポーツチャンバラ 15:00~16:00 富田商会武道館洪川第1武道場
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館アリーナ	ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
11	12	13	14	15	16	17
	太極拳 10:00~11:00 富田商会武道館洪川第2武道場	護身術 10:30~11:30 富田商会武道館洪川第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	コンテンポラリーダンス 13:30~14:30 富田商会武道館洪川第2武道場	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	小・中学生空手道 13:00~15:00 富田商会武道館洪川第2武道場
		ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 富田商会武道館洪川第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	
		親子運動あそび 16:30~17:30 富田商会武道館洪川第2武道場	パワーエクササイズ 18:15~19:15 クラブハウス2階		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 富田商会武道館洪川第1武道場	
					青竹&ウォーク 11:10~12:10 富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	
18	19	20	21	22	23	24
	バランスボール 13:30~14:30 クラブハウス2階	護身術 10:30~11:30 富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	ステップエアロ 16:30~17:30 富田商会武道館洪川第2武道場	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 木暮組スポーツパーク赤城多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 富田商会武道館洪川第1武道場		親子空手道 17:00~18:00 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 富田商会武道館第1武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 富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 子持社会体育館サブアリーナ	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	ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
25	26	27	28	29	30	
	太極拳 10:00~11:00 富田商会武道館洪川第2武道場	護身術 10:30~11:30 富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	
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 富田商会武道館洪川第1武道場	chiボールdeボディケア 18:15~19:15 クラブハウス2階	コンテンポラリーダンス 13:30~14:30 富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	
		親子運動あそび 16:30~17:30 富田商会武道館洪川第2武道場			けいらくピクス 10:00~11:00 富田商会武道館洪川第1武道場	
					パワーエクササイズ 11:10~12:10 富田商会武道館洪川第1武道場	