

2023年 7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
						キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組ｽﾀｰﾌﾞｰｸ赤城多目的広場
						小・中学生空手道 13:00~15:00 宮田商会武道館渋川第2武道場
2	3	4	5	6	7	8
	バランスボール 13:30~14:30 中村緑地公園管理棟2階	護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	健康筋筋運動 15:30~16:30 中村緑地公園管理棟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 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ	トランポリン ①13:30~14:30 ②14:35~15:35 ③15:40~16:40 小野上体育館ﾌﾞﾘｰﾝ
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ	ボディメンテナンソガ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場	青竹&バランスボール 17:00~18:00 中村緑地公園管理棟2階	コンテンポラリーダンス 13:30~14:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	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 宮田商会武道館渋川第1武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	パワーエクササイズ 18:10~19:10 中村緑地公園管理棟2階	バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ	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 宮田商会武道館渋川第1武道場	
					chiボールdeボディケア 11:10~12:10 宮田商会武道館渋川第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 中村緑地公園管理棟2階	
9	10	11	12	13	14	15
陸上 9:00~11:00 瑞穂建設 スタジアム	太極拳 10:00~11:00 宮田商会武道館渋川第2武道場	護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	健康筋筋運動 15:30~16:30 中村緑地公園管理棟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 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組ｽﾀｰﾌﾞｰｸ赤城多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ	ボディメンテナンソガ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		コンテンポラリーダンス 13:30~14:30 宮田商会武道館渋川第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 宮田商会武道館渋川第2武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場		親子空手道 17:00~18:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ	スポレック 11:00~12:00 市民体育館	
				バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ	けいらくピクス 10:00~11:00 宮田商会武道館渋川第1武道場	
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ	パワーエクササイズ 11:10~12:10 宮田商会武道館渋川第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 中村緑地公園管理棟2階	
16	17	18	19	20	21	22
		護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	ノルディックウォーキング ① 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 渋川市総合公園	コンテンポラリーダンス 13:30~14:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	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 木暮組ｽﾀｰﾌﾞｰｸ赤城多目的広場
		ボディメンテナンソガ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場	健康筋筋運動 15:30~16:30 中村緑地公園管理棟2階		スポレック 11:00~12:00 市民体育館	小・中学生空手道 13:00~15:00 宮田商会武道館渋川第2武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	chiボールdeボディケア 17:00~18:00 中村緑地公園管理棟2階		けいらくピクス 10:00~11:00 宮田商会武道館渋川第1武道場	スポーツチャンバラ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場
			パワーエクササイズ 18:10~19:10 中村緑地公園管理棟2階		青竹&ウォーク 11:10~12:10 宮田商会武道館渋川第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 中村緑地公園管理棟2階	
23	24	25	26	27	28	29
	バランスボール 13:30~14:30 中村緑地公園管理棟2階	護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	健康筋筋運動 15:30~16:30 中村緑地公園管理棟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 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ	小・中学生空手道 13:00~15:00 宮田商会武道館渋川第2武道場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ	ボディメンテナンソガ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		ステップエアロ 16:30~17:30 宮田商会武道館渋川第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 宮田商会武道館渋川第2武道場		親子空手道 17:00~18:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ	スポレック 11:00~12:00 市民体育館	
				バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ	ダンベル健康体操 13:00~15:00 中村緑地公園管理棟2階	
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ		
30	31					
	太極拳 10:00~11:00 宮田商会武道館渋川第2武道場					
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾝ					