

2023年 8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
		護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	健康貯筋運動 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7F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
		ボディメンテナンスヨガ 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	スポレック 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	親子空手道 17:00~18:00 子持社会体育館7Fアリーナ	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	
				バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館7F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 子持社会体育館アリーナ	ダンベル健康体操 13:00~15:00 中村緑地公園管理棟2階	
6	7	8	9	10	11	12
	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	健康貯筋運動 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		
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館7Fアリーナ	ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		親子空手道 17:00~18:00 子持社会体育館7Fアリーナ		
		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		バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館7Fアリーナ		
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館アリーナ		
13	14	15	16	17	18	19
					スポレック 10:00~11:00 市民体育館	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
					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	小・中学生空手道 13:00~15:00 宮田商会武道館渋川第1武道場
					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	
20	21	22	23	24	25	26
	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	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	ステップエアロ 16:30~17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 中村緑地公園管理棟2階	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
	バランスボール 13:30~14:30 中村緑地公園管理棟2階	ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場	健康貯筋運動 15:30~16:30 中村緑地公園管理棟2階		スポレック 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	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	
27	28	29	30	31		
	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	健康貯筋運動 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		
		ボディメンテナンスヨガ 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		
		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				