

2023年 10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	7
	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 ①9:00~10:00 / ②10:00~11:00 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
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館7F アリーナ	ボディメンテナンソガ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場	chiボールdeボディケア 16:50~17:50 中村緑地公園管理棟2階	コンテポラリーダンス 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	
		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 18:00~19:00 中村緑地公園管理棟2階	親子空手道 16:30~17:30 子持社会体育館7F アリーナ	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	
					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	
8	9	10	11	12	13	14
		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 ①9:00~10:00 / ②10:00~11:00 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 木暮組スポーツパ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		コンテポラリーダンス 13:30~14:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	スポレック 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		さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館アリーナ	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	
					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	
15	16	17	18	19	20	21
	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 ①9:00~10:00 / ②10:00~11:00 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 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
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館7F アリーナ	ボディメンテナンソガ 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	親子空手道 16:30~17:30 子持社会体育館7F 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	青竹&バランスボール 16:50~17:50 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7F アリーナ	スポレック 11:00~12:00 市民体育館	
			パワーエクササイズ 18:00~19:00 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	
					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	
22	23	24	25	26	27	28
	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 ①9:00~10:00 / ②10:00~11:00 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
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館7F アリーナ	ボディメンテナンソガ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		コンテポラリーダンス 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		バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館7F アリーナ	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	
29	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7F アリーナ					