

2023年 11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
			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		
			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	コンテンポラリーダンス 13:30~14:30 富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	バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館7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		
5	6	7	8	9	10	11
	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 富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7アリーナ	クラブまつり
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館7アリーナ	ボディメンテナンソガ 15:00~16:00 富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 富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 富田商会武道館渋川第2武道場		親子空手道 16:30~17:30 子持社会体育館7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7アリーナ	けいらくピクス 10:00~11:00 富田商会武道館渋川第1武道場	
					青竹&ウォーク 11:10~12:10 富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	
12	13	14	15	16	17	18
	太極拳 10:00~11:00 富田商会武道館渋川第2武道場	護身術 10:30~11:30 富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 富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7アリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組が「7人」赤城多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館7アリーナ	ボディメンテナンソガ 15:00~16:00 富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	バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館7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		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 富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 富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	
19	20	21	22	23	24	25
	太極拳 10:00~11:00 富田商会武道館渋川第2武道場	護身術 10:30~11:30 富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		スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館7アリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組が「7人」赤城多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館7アリーナ	ボディメンテナンソガ 15:00~16:00 富田商会武道館渋川第1武道場			軽スポーツ 10:00~11:00 市民体育館	トランポリン 13:45~16:55 木暮組が「7人」赤城アリーナ
		親子運動あそび 16:30~17:30 富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 富田商会武道館渋川第2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	スポーツチャンバラ 15:00~16:00 富田商会武道館渋川第1武道場
26	27	28	29	30		
	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 富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		
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館7アリーナ	ボディメンテナンソガ 15:00~16:00 富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 富田商会武道館渋川第2武道場		
		親子運動あそび 16:30~17:30 富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7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		