

## 2023年 12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
					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 木暮組ｽﾌﾟｰｸ赤城多目的広場
					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
					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	
3	4	5	6	7	8	9
	バランスボール 13:30~14:30 中村緑地公園管理棟2階	<del>護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館渋川第2武道場</del>	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	<del>キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組ｽﾌﾟｰｸ赤城多目的広場</del>
		ボディメンテナンソヨガ 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 16:50~17:50 中村緑地公園管理棟2階	ちびっこトランポリン 10:30~11:30 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	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 18:00~19:00 中村緑地公園管理棟2階	コンテナボラリーダンス 13:30~14:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	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	
				バドミントン(大・小) 19:00~21:00 木暮組ｽﾌﾟｰｸ赤城アリーナ	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	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 中村緑地公園管理棟2階	
10	11	12	13	14	15	16
	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 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 中村緑地公園管理棟2階	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組ｽﾌﾟｰｸ赤城多目的広場
		ボディメンテナンソヨガ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		ちびっこサッカー 10:30~11:30 中村緑地公園管理棟2階	軽スポーツ 10:00~11:00 市民体育館	<del>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</del>
		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		コンテナボラリーダンス 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	
				親子空手道 16:30~17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	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	
				バドミントン(大人) 19:00~21:00 木暮組ｽﾌﾟｰｸ赤城アリーナ	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	
				さいかつボール 19:30~21:30 木暮組ｽﾌﾟｰｸ赤城アリーナ	ダンベル健康体操 13:00~15:00 中村緑地公園管理棟2階	
17	18	19	20	21	22	23
	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 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 中村緑地公園管理棟2階	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組ｽﾌﾟ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	ボディメンテナンソヨガ 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	ちびっこトランポリン 10:30~11:30 中村緑地公園管理棟2階	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 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 18:00~19:00 中村緑地公園管理棟2階	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		
				バドミントン(大・小) 19:00~21:00 木暮組ｽﾌﾟｰｸ赤城アリーナ		
24	25	26	27	28	29	30