

2024年 1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	8	9	10	11	12	13
				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 木暮組ｽﾎﾟｰｸ赤城多目的広場
				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	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
				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 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	
					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	
14	15	16	17	18	19	20
	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 木暮組ｽﾎﾟｰｸ赤城多目的広場
	ZUMBA (ズンバ) 15:30~16:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	ボディメンテナンソギ 13:00~14:00 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	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		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
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 中村緑地公園管理棟2階	
21	22	23	24	25	26	27
	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 木暮組ｽﾎﾟｰｸ赤城多目的広場
	ZUMBA (ズンバ) 15:30~16:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	ボディメンテナンソギ 13:00~14:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		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	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 (大・小) 19:00~21:00 木暮組ｽﾎﾟｰｸ赤城アリーナ	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
					chiボールdeボディケア 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	
28	29	30	31			
	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			
		ボディメンテナンソギ 13:00~14:00 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				