

しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール

2020

≪ 10月 ≫

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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	けいらくピクス 10:00~11:00 渋川市武道館 第1 chiボールdeボディケア 11:15~12:15 渋川市武道館 第1	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場 スポーツチャンバラ 17:00~18:00 渋川市武道館 第1
				親子教室『スポーティゲーム』 16:00~17:00 渋川市武道館 第2	ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
				バドミントン (小3~中学生) 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ		
4	5	6	7	8	9	10
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	少林寺拳法 (護身術) 10:30~11:30 渋川市武道館 第2	貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	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	軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館 ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場 中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	親子運動あそび 16:00~17:00 渋川市武道館 第2	リラックスヨーガ 19:00~20:00 子持社会体育館会議室			
			スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	フレッシュダンス 16:30~17:30 渋川市武道館 第2		
				ボールdeコアトレ 17:45~18:45 渋川市武道館 第2		
				パワーエクササイズ 19:00~20:00 渋川市武道館 2 階会議室		
				バドミントン (小3~中学生) 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ		
11	12	13	14	15	16	17
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	少林寺拳法 (護身術) 10:30~11:30 渋川市武道館 第2	ヨガ 10:00~11:00 子持社会体育館サブアリーナ	親子教室『空手道』 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ	軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	キッズサッカー 15:30~16:30 中村緑地公園	貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	バドミントン (小3~中学生) 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	けいらくピクス 10:00~11:00 渋川市武道館 第1	スポーツチャンバラ 17:00~18:00 渋川市武道館 第1
			スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館		chiボールdeボディケア 11:15~12:15 渋川市武道館 第1	
					ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
18	19	20	21	22	23	24
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	少林寺拳法 (護身術) 10:30~11:30 渋川市武道館 第2	貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	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	軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館 ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス 2 階	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場 中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	親子運動あそび 16:00~17:00 渋川市武道館 第2	リラックスヨーガ 19:00~20:00 子持社会体育館会議室		ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
			スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	フレッシュダンス 16:30~17:30 渋川市武道館 第2		
				ボールdeコアトレ 17:45~18:45 渋川市武道館 第2		
				パワーエクササイズ 19:00~20:00 渋川市武道館 2 階会議室		
				バドミントン (小3~中学生) 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ		
25	26	27	28	29	30	31
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	少林寺拳法 (護身術) 10:30~11:30 渋川市武道館 第2	ヨガ 10:00~11:00 子持社会体育館サブアリーナ	親子教室『スポーティゲーム』 16:00~17:00 渋川市武道館 第2	軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	キッズサッカー 15:30~16:30 中村緑地公園	貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	バドミントン (小3~中学生) 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ		中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
			スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館			スポーツチャンバラ 17:00~18:00 渋川市武道館 第1