

しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール

2020

≪ 11月 ≫

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