

しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール

2020

≪ 2月 ≫

日	月	火	水	木	金	土
						1 中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
2	3	4	5	6	7	8
	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 子持社会体育館会議室	ボディメイク体操 10:30~11:30 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 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 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	中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
	フレッシュダンス 16:00~17:00 子持社会体育館サブアリーナ		貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室		タオルトレーニング 11:15~12:15 渋川市武道館 第1	
	ボールdeコアトレ 17:30~18:30 子持社会体育館会議室		パワーヨガ 19:00~20:00 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	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 18:45~19:45 子持社会体育館サブアリーナ		スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館			
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館アリーナ					
9	10	11	12	13	14	15
アイスホッケー 15:00~16:00 伊香保第2リンク	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室		ヨガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	ノルディックウォーキング ① 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 子持ふれあい公園	ボディメイク体操 10:30~11:30 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
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ		貯筋運動 15:30~16:30 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	スポーツチャンバラ 13:30~14:30 渋川市武道館 第1
			スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館	親子教室『空手道』 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ		
				バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ		
16	17	18	19	20	21	22
アイスホッケー 15:00~16:00 伊香保第2リンク	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 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	バドミントン 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	
	フレッシュダンス 16:00~17:00 子持社会体育館サブアリーナ	テニス 17:30~18:30 子持社会体育館サブアリーナ	パワーヨガ 19:00~20:00 子持社会体育館会議室		タオルトレーニング 11:15~12:15 渋川市武道館 第1	
	ボールdeコアトレ 17:30~18:30 子持社会体育館会議室		スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館		ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
	パワーエクササイズ 18:45~19:45 子持社会体育館サブアリーナ					
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館アリーナ					
23	24	25	26	27	28	29
		少林寺拳法(護身術) 10:30~11:30 子持社会体育館会議室	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 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 子持ふれあい公園		中学生空手道 13:00~15:00 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			スポーツチャンバラ 13:30~14:30 渋川市武道館 第1
			スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館	親子教室『少林寺拳法』 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ		
				バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ		