

# しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール

## 2020

## ≪ 3月 ≫

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
スキー教室 7:30~17:00 水上宝台樹スキー場	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 子持社会体育館サブアリーナ	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 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 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	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		スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館			
	ボールdeコアトレ 17:30~18:30 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	タオルトレーニング 11:15~12:15 渋川市武道館 第1	
	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				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 19:00~21:00 子持社会体育館アリーナ					
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 子持社会体育館サブアリーナ	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	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 小野上公民館 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
	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			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	タオルトレーニング 11:15~12:15 渋川市武道館 第1	
				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	
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 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	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
	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	スポレック 19:00~21:00 北橋中学校体育館			スポーツチャンバラ 13:30~14:30 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			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		
	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					
22	23	24	25	26	27	28
	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 子持社会体育館サブアリーナ	ヨガ 10:00~11:00 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		貯筋運動 15:30~16:30 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			
29	30	31				