

しぶかわスポーツクラブ 教室開催スケジュール

2020

≪ 9 月 ≫

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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	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
			リラックスヨガ 19：00～20：00 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
			スボレック 19：00～20：00 北橋中学校体育館	親子教室「スポーティゲーム」 16：00～17：00 渋川市武道館 第1	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
				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	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	
6	7	8	9	10	11	12
	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	ヨガ 10：00～11：00 子持社会体育館サブアリーナ	フレッシュダンス 16：30～17：30 渋川市武道館 第2	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
	バランスボール 13：30～14：30 子持社会体育館会議室	親子運動遊び 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	ボールdeコアトレ 17：45～18：45 渋川市武道館 第2	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
	バドミントン 19：00～21：00 子持社会体育館サブアリーナ		スボレック 19：00～20：00 北橋中学校体育館	パワーエクササイズ 19：00～20：00 渋川市武道館 2 階会議室	ダンベル健康体操 13：30～15：30 子持社会体育館会議室	
				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		
13	14	15	16	17	18	19
		少林寺拳法（護身術） 10：30～11：30 渋川市武道館 第2	ストレッチ 13：30～14：30 伊香保体育館	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
		親子運動遊び 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		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
			スボレック 19：00～20：00 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	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
					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	
20	21	22	23	24	25	26
			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	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
			スボレック 19：00～20：00 北橋中学校体育館		ステップエアロ 11：00～12：00 クラブハウス 2 階	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 伊香保体育館	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	
				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		
27	28	29	30			
	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			
	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					