

2021年 12月 しぶかわスポーツクラブ教室プログラム

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階	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	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 クラブハウス2階	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	
			スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	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 武道館第1武道場	
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館		chiボールdeボディケア 11:15~12:15 武道館第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
5	6	7	8	9	10	11
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階	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	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 16:30~17:30 武道館第2武道場	スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	さいかつボール 19:30~21:30 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	スポーツチャンバラ 14:00~15:00 武道館第1武道場
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館		chiボールdeトレーニング 10:00~11:00 武道館第1武道場	ボールdeコアトレ 17:00~18:00 クラブハウス2階
					ウォークエクササイズ 11:15~12:15 武道館第1武道場	パワーエクササイズ 18:15~19:15 クラブハウス2階
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
12	13	14	15	16	17	18
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階	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	
	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 16:30~17:30 武道館第2武道場	リラックスヨガ 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	軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館	
			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 武道館第1武道場	
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館		chiボールdeボディケア 11:15~12:15 武道館第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
19	20	21	22	23	24	25
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階	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	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 16:30~17:30 武道館第2武道場	スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	さいかつボール 19:30~21:30 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	スポーツチャンバラ 14:00~15:00 武道館第1武道場
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館		ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	ボールdeコアトレ 17:00~18:00 クラブハウス2階
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	パワーエクササイズ 18:15~19:15 クラブハウス2階
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					
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ					