

2021年 5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 中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2 スポーツチャンバラ 13:30~14:30 渋川市武道館 第1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 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 | 7 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 軽スポーツ 10:00~12:00 渋川市民体育館 | 8 キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場 中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2 |
| | | | | | | ボールdeコアトレ 14:30~15:30 クラブハウス 2階 |
| | | | | | | 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 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場 中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2 トランポリン ①13:00~14:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00 小野上体育館 スポーツチャンバラ 17:00~18:00 渋川市武道館 第1 |
| | 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 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 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 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 | 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 | 親子教室『サッカー』 15:00~16:00 中村緑地公園 | けいらくピクス 10:00~11:00 渋川市武道館 第1 | チアリーディング 11:15~12:15 渋川市武道館 第1 |
| | | | スポレック 19:00~20:00 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 |
| | | | バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館 | | | スポーツチャンバラ 17:00~18:00 渋川市武道館 第1 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2 トランポリン ①13:00~14:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00 小野上体育館 ボールdeコアトレ 14:30~15:30 クラブハウス 2階 パワーエクササイズ 15:45~16:45 クラブハウス 2階 フレッシュダンス 17:00~18:00 渋川市武道館 第2 |
| | 太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室 | 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 | 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 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 | 親子運動あそび 16:00~17:00 渋川市武道館 第2 | リラクゼーション 19:00~20:00 クラブハウス 2階 | | | トランポリン ①13:00~14:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00 小野上体育館 |
| | | | スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館 | | | ボールdeコアトレ 14:30~15:30 クラブハウス 2階 |
| | | | バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館 | | | ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室 |
| | | | | | | フレッシュダンス 17:00~18:00 渋川市武道館 第2 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場 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 14:30~15:30 クラブハウス 2階 パワーエクササイズ 15:45~16:45 クラブハウス 2階 フレッシュダンス 17:00~18:00 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 | 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 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 スポーツチャンバラ 13:30~14:30 渋川市武道館 第1 |
| | | 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 | 親子教室『サッカー』 11:00~12:00 中村緑地公園 | | ボールdeコアトレ 14:30~15:30 クラブハウス 2階 |
| | | | スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館 | | | パワーエクササイズ 15:45~16:45 クラブハウス 2階 |
| | | | バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館 | 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 | | フレッシュダンス 17:00~18:00 渋川市武道館 第2 |
| 30 | 31 | | | | | |
| | 太極拳 10:00~11:00 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 | | | | | |