

2021年 8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	5	6	7
	水中ストレッチ 10:00~12:00 市民プール	護身術 10:30~11:30 クラブハウス2階	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
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館サブアリーナ	親子運動あそび 16:30~17:30 中村緑地公園	リラックスヨーガ 19:00~20:00 クラブハウス2階		けいらくピクス 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階	中学生空手道 13:00~15:00 渋川市武道館 第2
	コンテポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15 赤城スポーツセンター2階		スポレック 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	chiボールdeボディケア 11:15~12:15 赤城スポーツセンター2階	
	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 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	ダンベル健康体操 13:30~15:30 子持社会体育館会議室	
8	9	10	11	12	13	14
		護身術 10:30~11:30 クラブハウス2階	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	トランポリン ①9:00~10:00 ②10:05~11:05 ③11:10~12:10 赤城スポーツセンター	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
			貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室			
			スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	親子教室『サッカー』 15:00~16:00 中村緑地公園	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	スポーツチャンバラ 14:00~15:00 渋川市武道館 第1
			バドミントン 19:00~21:00 伊香保体育館	さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館サブアリーナ	chiボールトレーニング 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階	トランポリン ①14:00~15:00 ②15:05~16:05 ③16:10~17:10 赤城スポーツセンター
					ウォークエクササイズ 11:15~12:15 赤城スポーツセンター	
					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 17:00~18:00 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
15	16	17	18	19	20	21
	水中ストレッチ 10:00~12:00 市民プール	護身術 10:30~11:30 クラブハウス2階	貯筋運動 15:30~16:30 子持社会体育館会議室	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	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館サブアリーナ	親子運動あそび 16:30~17:30 中村緑地公園	リラックスヨーガ 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	けいらくピクス 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階	
	コンテポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15 赤城スポーツセンター2階		スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館		chiボールdeボディケア 11:15~12:15 赤城スポーツセンター2階	
	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 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	
22	23	24	25	26	27	28
	水中ストレッチ 10:00~12:00 市民プール	護身術 10:30~11:30 クラブハウス2階	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	ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	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		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 14:00~15:00 赤城スポーツセンター2階
	コンテポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15 赤城スポーツセンター2階		スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	親子教室『サッカー』 15:00~16:00 中村緑地公園		ボールdeコアトレ 17:00~18:00 クラブハウス2階
	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 伊香保体育館			パワーエクササイズ 18:15~19:15 クラブハウス2階
29	30	31				
	水中ストレッチ 10:00~12:00 市民プール	護身術 10:30~11:30 クラブハウス2階				
	コンテポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15 赤城スポーツセンター2階	親子運動あそび 16:30~17:30 中村緑地公園				