2021年 9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	ノルディックウォーキング -	スポーツウエルネス吹矢	
			15:30~16:30	① 8:30∼9:30	10:00~12:00	9:00~10:00
			クラブハウス 2 階	② 9:30∼10:30	子持社会体育館サブアリーナ	赤城総合多目的広場
				子持ふれあい公園		
			リラックスヨーガ	親子教室『空手道』	軽スポーツ	
			19:00~20:00	16:30~17:30	10:00~12:00	
			クラブハウス 2 階	子持社会体育館サブアリーナ	渋川市民体育館	
			スポレック	さいかつボール	けいらくビクス	
			19:00~20:00	19:30~21:30	10:00~11:00	
			北橘中学校体育館	子持社会体育館サブアリーナ	赤城スポーツセンター2階	
					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	
					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	護身術	ヨガ	ノルディックウォーキング	軽スポーツ	キッズサッカー
	10:00~11:00	10:30~11:30	10:00~11:00	① 8:30~9:30	10:00~12:00	9:00~10:00
	子持社会体育館サブアリーナ	渋川市民体育館	子持社会体育館サブアリーナ	② 9:30~10:30	渋川市民体育館	赤城総合多目的広場
				子持ふれあい公園		
	バランスボール	親子運動あそび	貯筋運動	親子教室『リズムダンス』	chiボールトレーニング	ボールdeコアトレ
	13:30~14:30	16:30~17:30	15:30~16:30	17:00~18:00	10:00~11:00	17:00~18:00
	子持社会体育館会議室	渋川市民体育館	クラブハウス2階		赤城スポーツセンター2階	
	コンテンポラリーダンス	WITH WITH HI	スポレック	バドミントン (小3~中学生)	ウォークエクササイズ	パワーエクササイズ
	①16:00~17:00		19:00~20:00	19:00~21:00	11:15~12:15	18:15~19:15
	②17:15~18:15		19 · 00~20 · 00 北橘中学校体育館		11・15~12・15 赤城スポーツセンター2階	
	=		北 個 中 子 仪 冲 月 貼	丁村任芸体月貼リノアリーノ	小帆 ヘホー ノセンヌーZ階	グラフハワムと陥
	赤城スポーツセンター2階		(8 1 ° > > . 1 > .		かいかりか古り中	
	バドミントン		バドミントン		ダンベル健康体操	
	19:00~21:00		19:00~21:00		13:00~15:00	
10	子持社会体育館サブアリーナ		伊香保体育館	10	クラブハウス2階	10
12	13	14 苯 白 45	15	16 カス サ テ 『 リ ブ / ゲ 、 フ 『	17 ** ¬	18
スポーツチャンバラ	太極拳	護身術	貯筋運動		軽スポーツ	
10:00~11:00	10:00~11:00	10:30~11:30	15:30~16:30	17:00~18:00	10:00~12:00	
赤城スポーツセンター2階		渋川市民体育館	クラブハウス 2 階	子持社会体育館サブアリーナ		
	バランスボール	親子運動あそび	リラックスヨーガ	バドミントン(小3~中学生)	けいらくビクス	
	13:30~14:30	16:30~17:30	19:00~20:00	19:00~21:00	10:00~11:00	
	子持社会体育館会議室	渋川市民体育館	クラブハウス2階	子持社会体育館サブアリーナ	赤城スポーツセンター2階	
	コンテンポラリーダンス		スポレック		chiボールdeボディケア	
	①16:00~17:00		19:00~20:00		11:15~12:15	
	②17:15∼18:15		北橘中学校体育館		赤城スポーツセンター2階	
	赤城スポーツセンター2階					
	バドミントン		バドミントン		ダンベル健康体操	
	19:00~21:00		19:00~21:00		13:00~15:00	
	子持社会体育館サブアリーナ		伊香保体育館		クラブハウス 2 階	
19	20	21	22	23	24	25
		護身術	貯筋運動		軽スポーツ	キッズサッカー
		10:30~11:30	15:30~16:30		i i	9:00~10:00
		渋川市民体育館	クラブハウス 2 階		渋川市民体育館	赤城総合多目的広場
		~ V · I · I · E × V I T · I D MB	スポレック		ステップエアロ	スポーツチャンバラ
			19:00~20:00		11:00~12:00	14:00~15:00
			北橘中学校体育館		クラブハウス2階	赤城スポーツセンター2階
			北個中子似体月貼 バドミントン		ダンベル健康体操	ボールdeコアトレ
					ダンヘル健康体操 13:00~15:00	ホールdeコアトレ 17:00~18:00
			19:00~21:00			
		Ī	伊香保体育館		クラブハウス 2 階	クラブハウス2階
					ī	パワーエクササイズ
						18:15~19:15
		00				
26	27	28 =# 45 (47	29	30		18:15~19:15
26	コンテンポラリーダンス	護身術	ヨガ	ノルディックウォーキング		18:15~19:15
26	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00	護身術 10:30~11:30	ョガ 10:00~11:00	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30		18:15~19:15
26	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15	護身術	ヨガ	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30		18:15~19:15
26	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館	ョガ 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 8:30~9:30		18:15~19:15
26	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館 親子運動あそび	ョガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室 貯筋運動	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30		18:15~19:15
26	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館	ョガ 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 8:30~9:30 ② 9:30~10:30		18:15~19:15
26	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館 親子運動あそび	ョガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室 貯筋運動	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30		18:15~19:15
26	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館 親子運動あそび 16:30~17:30	ョガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室 貯筋運動 15:30~16:30	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30		18:15~19:15
26	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館 親子運動あそび 16:30~17:30	ョガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室 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 8:30~9:30 ② 9:30~10:30		18:15~19:15
26	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館 親子運動あそび 16:30~17:30	ョガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室 貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階 スポレック	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30		18:15~19:15
26	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館 親子運動あそび 16:30~17:30	ョガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室 貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階 スポレック 19:00~20:00	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30		18:15~19:15
26	コンテンポラリーダンス ①16:00~17:00 ②17:15~18:15	護身術 10:30~11:30 渋川市民体育館 親子運動あそび 16:30~17:30	ョガ 10:00~11:00 子持社会体育館会議室 貯筋運動 15:30~16:30 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	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30		18:15~19:15