

《 2024年 しぶかわスポーツクラブ教室カレンダー 10月15日～11月14日 》

	10/15 (火)	10/16 (水)	10/17 (木)	10/18 (金)	10/19 (土)
	護身術 10:30～11:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	健康貯筋運動 15:30～16:30 中村緑地公園管理棟2階	ノルディックウォーキング ①9:00～10:00 / ②10:00～11:00 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 子持社会体育館グブ アリナ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組スポーツクラブ赤城多目的広場
	ボディメンテナンスヨガ 15:00～16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		ちびっこ 10:30～11:30 中村緑地公園管理棟2階	軽スポーツ 10:00～11:00 市民体育館	小・中学生空手道 13:00～15:00 宮田商会武道館渋川第2武道場
	親子運動あそび 16:30～17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場		コンテンポラリーダンス 13:30～14:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	スポレック 11:00～12:00 市民体育館	キッズHIPHOP 16:00～17:00 宮田商会武道館渋川第2武道場
			親子空手道 16:30～17:30 子持社会体育館グブ アリナ	ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	
			バドミントン ② 19:00～21:00 子持社会体育館グブ アリナ		
10/21 (月)	10/22 (火)	10/23 (水)	10/24 (木)	10/25 (金)	10/26 (土)
太極拳 10:00～11:00 宮田商会武道館渋川第2武道場	護身術 10:30～11:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	健康貯筋運動 15:30～16:30 中村緑地公園管理棟2階	ノルディックウォーキング ①9:00～10:00 / ②10:00～11:00 子持ふれあい公園	軽スポーツ 10:00～11:00 市民体育館	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組スポーツクラブ赤城多目的広場
ZUMBA (ズンバ) 15:30～16:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	ボディメンテナンスヨガ 15:00～16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		ちびっこ 13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階	スポレック 11:00～12:00 市民体育館	キッズHIPHOP 14:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階
バドミントン ① 19:00～21:00 子持社会体育館グブ アリナ	親子運動あそび 16:30～17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場		産後ママとマタニティヨガ 13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階	けいらくピクス 10:30～11:30 宮田商会武道館渋川第1武道場	スポーツチャンバラ 15:00～16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場
			ボディメイクヨガ 14:15～15:15 宮田商会武道館渋川第1武道場	ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	
			バドミントン ② 19:00～21:00 子持社会体育館グブ アリナ		
			さいかつボール 19:30～21:30 子持社会体育館アリナ		
10/28 (月)	10/29 (火)	10/30 (水)	10/31 (木)	11/1 (金)	11/2 (土)
太極拳 10:00～11:00 宮田商会武道館渋川第2武道場				スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 子持社会体育館グブ アリナ	小・中学生空手道 13:00～15:00 宮田商会武道館渋川第2武道場
ZUMBA (ズンバ) 15:30～16:30 宮田商会武道館渋川第2武道場				軽スポーツ 10:00～11:00 市民体育館	スポーツチャンバラ 15:00～16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場
バドミントン ① 19:00～21:00 子持社会体育館グブ アリナ				スポレック 11:00～12:00 市民体育館	
				ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	
11/4 (月)	11/5 (火)	11/6 (水)	11/7 (木)	11/8 (金)	11/9 (土)
	護身術 10:30～11:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	健康貯筋運動 15:30～16:30 中村緑地公園管理棟2階	ノルディックウォーキング ①9:00～10:00 / ②10:00～11:00 子持ふれあい公園	軽スポーツ 10:00～11:00 市民体育館	
	ボディメンテナンスヨガ 15:00～16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		ちびっこ 10:30～11:30 中村緑地公園管理棟2階	スポレック 11:00～12:00 市民体育館	
	親子運動あそび 16:30～17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場		コンテンポラリーダンス 13:30～14:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	chiポールのボディケア 10:30～11:30 宮田商会武道館渋川第1武道場	
			親子空手道 16:30～17:30 子持社会体育館グブ アリナ		
			バドミントン ② 19:00～21:00 子持社会体育館グブ アリナ		
			さいかつボール 19:30～21:30 子持社会体育館アリナ		
11/11 (月)	11/12 (火)	11/13 (水)	11/14 (木)		
太極拳 10:00～11:00 宮田商会武道館渋川第2武道場	護身術 10:30～11:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	健康貯筋運動 15:30～16:30 中村緑地公園管理棟2階	ノルディックウォーキング ①9:00～10:00 / ②10:00～11:00 子持ふれあい公園		
バランスボール 13:30～14:30 中村緑地公園管理棟2階	ボディメンテナンスヨガ 15:00～16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		ちびっこ 13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階		
ZUMBA (ズンバ) 15:30～16:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	親子運動あそび 16:30～17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場		ステップエアロ 16:30～17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場		
バドミントン ① 19:00～21:00 子持社会体育館グブ アリナ					