

《 2024年 しぶかわスポーツクラブ教室カレンダー 7月15日～8月14日 》

(日)	7/15 (月)	7/16 (火)	7/17 (水)	7/18 (木)	7/19 (金)	7/20 (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 ①8:30～9:30 / ②9:30～10:30 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 子持社会体育館グアアリナ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組球「フ」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	
				親子空手道 16:30～17:30 子持社会体育館グアアリナ	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 子持社会体育館グアアリナ		
(日)	7/22 (月)	7/23 (火)	7/24 (水)	7/25 (木)	7/26 (金)	7/27 (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	ノルディックウォーキング ①8:30～9:30 / ②9:30～10:30 子持ふれあい公園	ちびっこ 13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階	スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 子持社会体育館グアアリナ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組球「フ」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	健康貯筋運動 15:30～16:30 中村緑地公園管理棟2階	産後マとマタニティヨガ 13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階	chiボールdeボディケア 10:00～11:00 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
	バドミントン① 19:00～21:00 子持社会体育館グアアリナ	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		ボディメイクヨガ 14:10～15:10 宮田商会武道館渋川第1武道場	パワーエクササイズ 11:10～12:10 宮田商会武道館渋川第1武道場	
				バドミントン② 19:00～21:00 子持社会体育館グアアリナ	軽スポーツ 10:00～11:00 市民体育館	
				さいかつボール 19:30～21:30 子持社会体育館アリナ	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	
(日)	7/29 (月)	7/30 (火)	7/31 (水)	8/1 (木)	8/2 (金)	8/3 (土)
	バドミントン① 19:00～21:00 子持社会体育館グアアリナ			ノルディックウォーキング ①8:30～9:30 / ②9:30～10:30 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 子持社会体育館グアアリナ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組球「フ」赤城多目的広場
				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	
				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	
				親子空手道 16:30～17:30 子持社会体育館グアアリナ	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 子持社会体育館グアアリナ		
				さいかつボール 19:30～21:30 子持社会体育館アリナ		
(日)	8/5 (月)	8/6 (火)	8/7 (水)	8/8 (木)	8/9 (金)	8/10 (土)
	バランスボール 13:30～14:30 中村緑地公園管理棟2階	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 ①8:30～9:30 / ②9:30～10:30 子持ふれあい公園	けいらくピクス 10:00～11:00 宮田商会武道館渋川第1武道場	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組球「フ」赤城多目的広場
	バドミントン① 19:00～21:00 子持社会体育館グアアリナ	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	青竹&ウォーク 11:10～12:10 宮田商会武道館渋川第1武道場	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		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	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
					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	
(日)	8/12 (月)	8/13 (火)	8/14 (水)			
						