

《 2025年 10月 しぶかわスポーツクラブ教室カレンダー 》

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ディスクゴルフ 10:30～11:30 中村緑地公園	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	昭和歌謡ダンス 10:00～11:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾀｰﾌﾞｰｸ赤城多目的広場
			健康貯筋運動 15:30～16:30 中村緑地公園管理棟2階	ミニトランポリン 9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階	美尻美ボディ 11:10～12:10 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	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
				ちびっこ 10:30～11:30 中村緑地公園管理棟2階	ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	
				スタイルメイキング 13:30～14:30 宮田商会武道館渋川第2武道場		
				バドミントン ③ 19:00～21:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ		
5	6	7	8	9	10	11
	バランスボール 13:30～14:30 中村緑地公園管理棟2階	動いて整う陽ヨガ 13:30～14:30 宮田商会武道館渋川第1武道場	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	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	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 15:30～16:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	親子空手道 16:30～17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	青竹&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	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	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
	ZUMBA kids 16:40～17:40 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	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	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 ① 19:00～21:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ		フラ 17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階	バドミントン ② 19:00～21:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ		
				さいかつボール 19:30～21:30 JESCOアリーナ渋川アリーナ		
12	13	14	15	16	17	18
		親子ディスクゴルフ 16:30～17:30 中村緑地公園	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 中村緑地公園管理棟2階	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾀｰﾌﾞｰｸ赤城多目的広場
		癒やしの陰ヨガ 18:00～19:00 中村緑地公園管理棟2階		ミニトランポリン 9:30～10:30 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
				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	
				スタイルメイキング 13:30～14:30 宮田商会武道館渋川第2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 ③ 19:00～21:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ		
19	20	21	22	23	24	25
	太極拳 10:00～11:00 宮田商会武道館渋川第2武道場	動いて整う陽ヨガ 13:30～14:30 宮田商会武道館渋川第1武道場	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	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 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾀｰﾌﾞｰｸ赤城多目的広場
	ZUMBA 15:30～16:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	親子空手道 16:30～17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	chiボールdeボディケア 11:10～12:10 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	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
	キッズダンス 17:00～18:00 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	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	スポレック 11:00～12:00 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 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ		フラ 17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階	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	阿波踊り 19:00～20:00 JESCOアリーナ渋川会議室
				バドミントン ② 19:00～21:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ		
				さいかつボール 19:30～21:30 JESCOアリーナ渋川アリーナ		
26	27	28	29	30	31	
	太極拳 10:00～11:00 宮田商会武道館渋川第2武道場	親子ディスクゴルフ 16:30～17:30 中村緑地公園			スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	
	バドミントン ① 19:00～21:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	癒やしの陰ヨガ 18:00～19:00 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	
					スポレック 11:00～12:00 市民体育館	