

《 2025年 11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 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
						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
2	3	4	5	6	7	8
		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	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アリーナ渋川ｸﾞﾗﾌﾞアリーナ	
		親子空手道 16:30~17:30 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	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アリーナ渋川ｸﾞﾗﾌﾞアリーナ	
				ちびっこ 10:30~11:30 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アリーナ渋川ｸﾞﾗﾌﾞアリーナ		
				さいかつボール 19:30~21:30 JESCOアリーナ渋川ｸﾞﾗﾌﾞアリーナ		
9	10	11	12	13	14	15
	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	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 中村緑地公園管理棟2階	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
	バランスボール 13:30~14:30 中村緑地公園管理棟2階	癒やしの陰ヨガ 18:00~19:00 中村緑地公園管理棟2階	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	軽スポーツ 10:00~11:00 市民体育館	阿波踊り 19:00~20:00 JESCOアリーナ渋川会議室
	ZUMBA 15:30~16:30 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	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	スポレック 11:00~12:00 市民体育館	
	ZUMBA kids 16:40~17:40 宮田商会武道館渋川第2武道場		フラ 17:30~18:30 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	
	バドミントン ① 19:00~21:00 JESCOアリーナ渋川ｸﾞﾗﾌﾞアリーナ					
16	17	18	19	20	21	22
	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	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 JESCOアリーナ渋川ｸﾞﾗﾌﾞアリーナ	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
	バランスボール 13:30~14:30 中村緑地公園管理棟2階	親子空手道 16:30~17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場		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	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 15:30~16:30 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	
	キッズダンス 17:00~18:00 宮田商会武道館渋川第2武道場			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 ① 19:00~21:00 JESCOアリーナ渋川ｸﾞﾗﾌﾞアリーナ			バドミントン ② 19:00~21:00 JESCOアリーナ渋川ｸﾞﾗﾌﾞアリーナ		
23/30	24	25	26	27	28	29
		親子ディスクゴルフ 16:30~17:30 中村緑地公園	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	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アリーナ渋川ｸﾞﾗﾌﾞアリーナ	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
		癒やしの陰ヨガ 18:00~19:00 中村緑地公園管理棟2階	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
			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	阿波踊り 19:00~20:00 JESCOアリーナ渋川会議室
			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	
				バドミントン ③ 19:00~21:00 JESCOアリーナ渋川ｸﾞﾗﾌﾞアリーナ		
				さいかつボール 19:30~21:30 JESCOアリーナ渋川ｸﾞﾗﾌﾞアリーナ		