

《 2025年 12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	5	6
	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 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	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 ① 9：00～10：00 / ② 10：00～11：00 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
	ZUMBA 15：30～16：30 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ		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	
	ZUMBA kids 16：40～17：40 JESCOアリーナ渋川会議室			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	
	バドミントン ① 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ			スタイルメイキング 13：30～14：30 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	
				バドミントン ② 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	ダンベル健康体操 13：00～15：00 中村緑地公園管理棟2階	
				さいかつボール 19：30～21：30 JESCOアリーナ渋川アリーナ		
7	8	9	10	11	12	13
	太極拳 10：00～11：00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	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 中村緑地公園管理棟2階	ノルディックウォーキング ① 9：00～10：00 / ② 10：00～11：00 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 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	青竹&パワーエクササイズ 11：10～12：10 中村緑地公園管理棟2階	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	スポーツチャンバラ 15：00～16：00 JESCOアリーナ渋川会議室
	バドミントン ① 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ		健康貯筋運動 15：30～16：30 中村緑地公園管理棟2階	エアロピクス 16：30～17：30 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	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	バドミントン ③ 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	ダンベル健康体操 13：00～15：00 中村緑地公園管理棟2階	
				さいかつボール 19：30～21：30 JESCOアリーナ渋川アリーナ		
14	15	16	17	18	19	20
	太極拳 10：00～11：00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	動いて整う陽ヨガ 13：30～14：30 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	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 ① 9：00～10：00 / ② 10：00～11：00 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
	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 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ		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	阿波踊り 19：00～20：00 JESCOアリーナ渋川会議室
	ZUMBA 15：30～16：30 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ			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	
	バドミントン ① 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ			スタイルメイキング 13：30～14：30 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 ② 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ		
21	22	23	24	25	26	27
	ZUMBA 15：30～16：30 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	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 中村緑地公園管理棟2階			
	キッズダンス 17：00～18：00 JESCOアリーナ渋川会議室	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 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		健康貯筋運動 15：30～16：30 中村緑地公園管理棟2階			
			フラ 17：30～18：30 中村緑地公園管理棟2階			
28	29	30	31			