## 《 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	動いて整う陽ヨガ	ディスクゴルフ	ノルディックウォーキング	昭和歌謡ダンス	キッズサッカー
		13:30~14:30	10:30~11:30	① 9:00~10:00 / ②10:00~11:00	10:00~11:00	9:00~10:00
	13:30~14:30					
		JESCOアリーナ渋川サブアリーナ		子持ふれあい公園	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ	木暑組スポーツパーク赤城多目的広場
	ZUMBA		健康貯筋運動	ミニトランポリン	美尻美ボディ	
	15:30~16:30		15:30~16:30	9:30~10:30	11:10~12:10	
	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ		中村緑地公園管理棟2階	中村緑地公園管理棟2階	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ	
	ZUMBA kids			ちびっこ	軽スポーツ	
	16:40~17:40			10:30~11:30	10:00~11:00	
	JESCOアリーナ渋川会議室			中村緑地公園管理棟2階	市民体育館	
	バドミントン ①			スタイルメイキング	スポレック	
	19:00~21:00			13:30~14:30	11:00~12:00	
	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ			中村緑地公園管理棟2階		
	JEGCO77 7/3(11/97 77 7			バドミントン②	ダンベル健康体操	
				_		
				19:00~21:00	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	親子ディスクゴルフ	けいらくビクス	ノルディックウォーキング	スポーツウエルネス吹矢	キッズサッカー
	10:00~11:00	16:30~17:30	10:00~11:00	① 9:00~10:00 / ②10:00~11:00	10:00~12:00	9:00~10:00
	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ		中村緑地公園管理棟2階		JESCOアリーナ渋川サブアリーナ	
	ZUMBA		青竹&パワーエクササイズ	ちびっこ	軽スポーツ	スポーツチャンバラ
		癒やしの陰ヨガ				
	15:30~16:30	18:00~19:00	11:10~12:10	13:00~14:00	10:00~11:00	15:00~16:00
		中村緑地公園管理棟2階	中村緑地公園管理棟2階	中村緑地公園管理棟2階		JESCOアリーナ渋川会議室
	バドミントン ①		健康貯筋運動	エアロビクス	スポレック	阿波踊り
	19:00~21:00		15:30~16:30	16:30~17:30	11:00~12:00	19:00~20:00
	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ		中村緑地公園管理棟2階	中村緑地公園管理棟2階	市民体育館	JESCOアリーナ渋川会議室
			フラ	バドミントン ③	ダンベル健康体操	
			17:30~18:30	19:00~21:00	13:00~15:00	
			中村緑地公園管理棟2階	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ	中村緑地公園管理棟2階	
			1 1349 OX M D 2 M - 11	さいかつボール	11349-0244-124-14	
				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	動いて整う陽ヨガ	健康貯筋運動	ノルディックウォーキング	スポーツウエルネス吹矢	キッズサッカー
	10:00~11:00	13:30~14:30	15:30~16:30	① 9:00~10:00 / ②10:00~11:00	10:00~12:00	9:00~10:00
	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ	中村緑地公園管理棟2階	子持ふれあい公園	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ	木暮組スポーツパーク赤城多目的広場
	バランスボール	親子空手道		ミニトランポリン	軽スポーツ	阿波踊り
	13:30~14:30	16:30~17:30		9:30~10:30	10:00~11:00	19:00~20:00
	中村緑地公園管理棟2階	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ		中村緑地公園管理棟2階	市民体育館	JESCOアリーナ渋川会議室
	ZUMBA	320007777,001177777		ちびっこ	スポレック	7200077777711五版主
	15:30~16:30			10:30~11:30	11:00~12:00	
	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ			中村緑地公園管理棟2階		
	バドミントン ①			スタイルメイキング	ダンベル健康体操	
	19:00~21:00			13:30~14:30	13:00~15:00	
	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ			中村緑地公園管理棟2階	中村緑地公園管理棟2階	
				バドミントン ②		
				19:00~21:00		
				JESCOアリーナ渋川サブアリーナ		
21	22	23	24	25	26	27
	ZUMBA	親子ディスクゴルフ	けいらくビクス			
	15:30~16:30	祝子アイスクコルフ 16:30~17:30	10:00~11:00			
	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ		中村緑地公園管理棟2階			
	キッズダンス	癒やしの陰ヨガ	chiボールdeボディケア			
	17:00~18:00	18:00~19:00	11:10~12:10			
	JESCOアリーナ渋川会議室	中村緑地公園管理棟2階	中村緑地公園管理棟2階			
	バドミントン ①		健康貯筋運動			
	19:00~21:00		15:30~16:30			
	JESCOアリーナ渋川サブアリーナ		中村緑地公園管理棟2階			
			フラ			
			17:30~18:30			
20	20	20	中村緑地公園管理棟2階			
28	29	30	31			