

# 《 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 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
	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 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 <b>中止</b> 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 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
	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 <b>中止</b>	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			