

《 2025年 7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
		親子空手道 16：30～17：30 宮田商会武道館渋川第2武道場	けいらくピクス 10：30～11：30 宮田商会武道館渋川第1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	キッズサッカー 9：00～10：00 木暮組ｽﾎﾟｰﾂﾊ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	健康貯筋運動 15：30～16：30 中村緑地公園管理棟2階	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	阿波踊り 19：00～20：00 JESCOアリーナ渋川会議室
				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 ② 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川ｼﾞｬﾌﾞ ﾏﾘｰﾅ		
6	7	8	9	10	11	12
	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	青竹＆パワーエクササイズ 10：30～11：30 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 ① 8：30～9：30 / ② 9：30～10：30 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 木暮組ｽﾎﾟｰﾂﾊ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	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
	バドミントン ① 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川ｼﾞｬﾌﾞ ﾏﾘｰﾅ		フラ 17：30～18：30 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	阿波踊り 19：00～20：00 JESCOアリーナ渋川会議室
				バドミントン ③ 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川ｼﾞｬﾌﾞ ﾏﾘｰﾅ	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		
13	14	15	16	17	18	19
	太極拳 10：00～11：00 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 10：30～11：30 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 ① 8：30～9：30 / ② 9：30～10：30 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 木暮組ｽﾎﾟｰﾂﾊﾞｰｸ赤城多目的広場
	キッズHIPHOP 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	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	ダンベル健康体操 13：00～15：00 中村緑地公園管理棟2階	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
	バドミントン ① 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川ｼﾞｬﾌﾞ ﾏﾘｰﾅ			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 ② 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川ｼﾞｬﾌﾞ ﾏﾘｰﾅ		
20	21	22	23	24	25	26
		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 ① 8：30～9：30 / ② 9：30～10：30 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 木暮組ｽﾎﾟｰﾂﾊﾞｰｸ赤城多目的広場
		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	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 JESCOアリーナ渋川ｼﾞｬﾌﾞ ﾏﾘｰﾅ	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
			フラ 17：30～18：30 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 JESCOアリーナ渋川ｼﾞｬﾌﾞ ﾏﾘｰﾅ	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
				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 ③ 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川ｼﾞｬﾌﾞ ﾏﾘｰﾅ		
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			ノルディックウォーキング ① 8：30～9：30 / ② 9：30～10：30 子持ふれあい公園		
	ZUMBA 15：30～16：30 宮田商会武道館渋川第2武道場			バドミントン ② 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川ｼﾞｬﾌﾞ ﾏﾘｰﾅ		
	キッズHIPHOP 17：00～18：00 JESCOアリーナ渋川会議室			さいかつボール 19：30～21：30 JESCOアリーナ渋川ｱﾘｰﾅ		
	バドミントン ① 19：00～21：00 JESCOアリーナ渋川ｼﾞｬﾌﾞ ﾏﾘｰﾅ					