

# 《 2026年 1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	7	8	9	10
				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	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 木暮組ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ赤城多目的広場
				ミニトランポリン 9:30～10:30 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	
				ちびっこ 10:30～11:30 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	
				スタイルメイキング 13:30～14:30 中村緑地公園管理棟2階		
11	12	13	14	15	16	17
		癒やしの陰ヨガ 18:00～19:00 中村緑地公園管理棟2階	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	昭和歌謡ダンス 10:00～11:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	スポーツチャンバラ 15:00～16:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ
			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	美尻美ボディ 11:10～12:10 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	阿波踊り 19:00～20:00 JESCOアリーナ渋川会議室
			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	スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 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	バドミントン ③ 19:00～21:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	軽スポーツ 10:00～11:00 市民体育館	
					スポレック 11:00～12:00 市民体育館	
					ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	
18	19	20	21	22	23	24
	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	ディスクゴルフ 10:30～11:30 中村緑地公園	ミニトランポリン 9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階	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	
	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	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	軽スポーツ 10:00～11:00 市民体育館	
	ZUMBA 15:30～16:30 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	
	ZUMBA kids 16:40～17:40 JESCOアリーナ渋川会議室			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	
	バドミントン ① 19:00～21:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ			さいかつボール 19:30～21:30 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ		
25	26	27	28	29	30	31
	太極拳 10:00～11:00 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	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 木暮組ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ赤城多目的広場
	バランスボール 13:30～14:30 中村緑地公園管理棟2階		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	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 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	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	
	キッズダンス 17:00～18:00 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	
	バドミントン ① 19:00～21:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ					