

《 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 ①9:00~10:00 / ②10:00~11:00 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 木暮組スポーツパーク赤城多目的広場
				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	
				スタイルマイキング 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 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アリーナ渋川サブアリーナ	スポーツチャンバラ 15:00~16:00 JESCOアリーナ渋川サブアリーナ
				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アリーナ渋川サブアリーナ
				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アリーナ渋川サブアリーナ	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アリーナ渋川サブアリーナ	動いて整う陽ヨガ 13:30~14:30 JESCOアリーナ渋川サブアリーナ	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アリーナ渋川サブアリーナ	
	バランスポール 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アリーナ渋川サブアリーナ	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アリーナ渋川サブアリーナ			スタイルマイキング 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アリーナ渋川サブアリーナ	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アリーナ渋川サブアリーナ			さいかつボール 19:30~21:30 JESCOアリーナ渋川アリーナ		
25	26	27	28	29	30	31
	太極拳 10:00~11:00 JESCOアリーナ渋川サブアリーナ	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 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アリーナ渋川サブアリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組スポーツパーク赤城多目的広場
	バランスポール 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アリーナ渋川サブアリーナ		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アリーナ渋川サブアリーナ	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アリーナ渋川サブアリーナ					