

《 2026年 4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	11
			けいらくフィットネス 10:00~11:00 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 ①8:30~9:30 / ②9:30~10:30 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	キッズディスクゴルフ 14:00~15:00 中村緑地公園
			バンドエクササイズ 11:10~12:10 宮田商会武道館渋川第1武道場	ちびっこ 13:00~14:00 中村緑地公園管理棟2階	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 宮田商会武道館渋川第1武道場
			健康貯筋運動 15:30~16:30 中村緑地公園管理棟2階	産前産後ラフターヨガ 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	
			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	軽スポーツ 10:00~11:00 市民体育館	
				バドミントン ③ 19:00~21:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	スポレック 11:00~12:00 市民体育館	
				さいかつボール 19:30~21:30 JESCOアリーナ渋川アリーナ	ダンベル健康体操 13:00~15:00 中村緑地公園管理棟2階	
12	13	14	15	16	17	18
	太極拳 10:00~11:00 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	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 ①8:30~9:30 / ②9:30~10:30 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組スポーツパ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	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	
	ZUMBA kids 16:40~17:40 宮田商会武道館渋川第2武道場			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		
19	20	21	22	23	24	25
	太極拳 10:00~11:00 宮田商会武道館渋川第2武道場	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	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 ①8:30~9:30 / ②9:30~10:30 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組スポーツパ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 宮田商会武道館渋川第2武道場		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 宮田商会武道館渋川第1武道場
	バドミントン ① 19:00~21:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ			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	阿波踊り 19:00~20:00 JESCOアリーナ渋川会議室
				ボールdeピラティス 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	
				バドミントン ③ 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アリーナ渋川アリーナ		
26	27	28	29	30		
	バランスボール 13:30~14:30 中村緑地公園管理棟2階	親子ディスクゴルフ 16:30~17:30 中村緑地公園		ミニランポリン 9:30~10:30 中村緑地公園管理棟2階		
	ZUMBA 15:30~16:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	癒やしの陰ヨガ 18:00~19:00 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		
	キッズダンス 17:00~18:00 宮田商会武道館渋川第2武道場			スタイルメイキング 13:30~14:30 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			バドミントン ② 19:00~21:00 JESCOアリーナ渋川サグ アリーナ		