

2023年 9月 しぶかわスポーツクラブ教室プログラム

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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
					スボレック 11:00~12:00 市民体育館	
					けいらくピクス 10:00~11:00 宮田商会武道館渋川第1武道場	
					青竹&ワーク 11:10~12:10 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	
3	4	5	6	7	8	9
	バランスボール 13:30~14:30 中村緑地公園管理棟2階	護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館渋川第2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 子持社会体育館アリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組 赤城多目的広場
		ボディメンテナンソグ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場	青竹&バランスボール 17:00~18:00 中村緑地公園管理棟2階	コンテンポラリーダンス 13:30~14:30 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	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
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	パワーエクササイズ 18:10~19:10 中村緑地公園管理棟2階	親子空手道 17:00~18:00 子持社会体育館アリーナ	スボレック 11:00~12:00 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(小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館アリーナ	けいらくピクス 10:00~11:00 宮田商会武道館渋川第1武道場	
					chiボールドボディケア 11:10~12:10 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	
10	11	12	13	14	15	16
	太極拳 10:00~11:00 宮田商会武道館渋川第2武道場	護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館渋川第2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 子持社会体育館アリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組 赤城多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館アリーナ	ボディメンテナンソグ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		コンテンポラリーダンス 13:30~14:30 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	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
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場		バドミントン(小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館アリーナ	スボレック 11:00~12:00 市民体育館	
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館アリーナ	けいらくピクス 10:00~11:00 宮田商会武道館渋川第1武道場	
					パワーエクササイズ 11:10~12:10 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	
17	18	19	20	21	22	23
		護身術 10:30~11:30 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 ①8:30~9:30 / ②9:30~10:30 子持ふれあい公園	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	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館アリーナ	
		ボディメンテナンソグ 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	親子空手道 17:00~18:00 子持社会体育館アリーナ	軽スポーツ 10:00~11:00 市民体育館	
		親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	chiボールドボディケア 17:00~18:00 中村緑地公園管理棟2階	バドミントン(小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館アリーナ	スボレック 11:00~12:00 市民体育館	
			パワーエクササイズ 18:10~19:10 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	
24	25	26	27	28	29	30
	太極拳 10:00~11:00 宮田商会武道館渋川第2武道場	護身術 10:30~11:30 宮田商会武道館渋川第2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		キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組 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	ボディメンテナンソグ 15:00~16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		コンテンポラリーダンス 13:30~14:30 宮田商会武道館渋川第2武道場		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 19:00~21:00 子持社会体育館アリーナ	親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館渋川第2武道場		バドミントン(小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館アリーナ		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
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館アリーナ		