

2024年 2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	3
				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 中村緑地公園管理棟 2 階	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾎﾟｰｸ赤城多目的広場
				ちびっこサッカー 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	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
				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	スボレック 11:00～12:00 市民体育館	
				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 10:00～11:00 宮田商会武道館渋川第 1 武道場	
				バドミントン (大・小) 19:00～21:00 木暮組ｽﾎﾟｰｸ赤城アリーナ	青竹&ウォーク 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	
4	5	6	7	8	9	10
	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 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 中村緑地公園管理棟 2 階	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾎﾟｰｸ赤城多目的広場
	ZUMBA (ズンバ) 15:30～16:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	ボディメンテナンスヨガ 13:00～14:00 宮田商会武道館渋川第 1 武道場		ちびっこトランポリン 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	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		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	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 (大) 19:00～21:00 木暮組ｽﾎﾟｰｸ赤城アリーナ	chiボールdeボディケア 10:00～11:00 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 木暮組ｽﾎﾟｰｸ赤城アリーナ	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	
11	12	13	14	15	16	17
		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 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 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
		ボディメンテナンスヨガ 13:00～14:00 宮田商会武道館渋川第 1 武道場		ちびっこサッカー 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	
		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		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	スボレック 11:00～12:00 市民体育館	
				バドミントン (大・小) 19:00～21:00 木暮組ｽﾎﾟｰｸ赤城アリーナ	ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟 2 階	
18	19	20	21	22	23	24
	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	ちびっこトランポリン 10:30～11:30 中村緑地公園管理棟 2 階		キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾎﾟｰｸ赤城多目的広場
	ZUMBA (ズンバ) 15:30～16:30 宮田商会武道館渋川第2武道場	ボディメンテナンスヨガ 13:00～14:00 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
		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				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
25	26	27	28	29		
	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 ① 9:00～10:00 / ② 10:00～11:00 子持ふれあい公園		
	バランスボール 13:30～14:30 中村緑地公園管理棟2階	ボディメンテナンスヨガ 13:00～14:00 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		
		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				