

2022年 4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
					スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館サブアリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
					軽スポーツ 10:00~12:00 市民体育館	中学生空手道 13:00~15:00 武道館第2武道場
					けいらくピクス 10:00~11:00 武道館第1武道場	
					chiボールdeボディケア 11:10~12:10 武道館第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
3	4	5	6	7	8	9
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館サブアリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 赤城スポーツセンター(アリーナ)	ZUMBA (ズンバ) 15:00~16:00 武道館第2武道場	スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	親子教室『空手道』 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ	軽スポーツ 10:00~12:00 市民体育館	スポーツチャンバラ 14:00~15:00 武道館第1武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2武道場		バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	青竹&ウォーク 10:00~11:00 武道館第1武道場	バランスボールdeコアトレ 17:00~18:00 クラブハウス2階
					パワーエクササイズ 11:10~12:10 武道館第1武道場	パワーエクササイズ 18:10~19:10 クラブハウス2階
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
10	11	12	13	14	15	16
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館サブアリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
		ボディメンテナンスマッサージ 15:00~16:00 武道館第1武道場	スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	さいかつボール 19:30~21:30 赤城スポーツセンター(アリーナ)	軽スポーツ 10:00~12:00 市民体育館	中学生空手道 13:00~15:00 武道館第2武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2武道場			けいらくピクス 10:00~11:00 武道館第1武道場	
					chiボールdeボディケア 11:10~12:10 武道館第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
17	18	19	20	21	22	23
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30 子持ふれあい公園	親子教室『空手道』 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館サブアリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	ZUMBA (ズンバ) 15:00~16:00 武道館第2武道場	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	軽スポーツ 10:00~12:00 市民体育館	スポーツチャンバラ 14:00~15:00 武道館第1武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2武道場	スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館		ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	chiボールdeボディケア 17:00~18:00 クラブハウス2階
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	パワーエクササイズ 18:10~19:10 クラブハウス2階
24	25	26	27	28	29	30
	バドミントン 19:00~21:00 赤城スポーツセンター(アリーナ)	護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場	貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階	ノルディックウォーキング ① 8:30~9:30 ② 9:30~10:30 子持ふれあい公園		
		ボディメンテナンスマッサージ 15:00~16:00 武道館第1武道場	スポレック 19:00~20:00 北橋中学校体育館	さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館サブアリーナ		
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2武道場				