

## 2022年 8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
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	フィンスイム&ストレッチ 10:30~12:30 渋川市民プール	健康貯筋運動 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	スポーツチャンバラ ①13:30~14:30 ②14:40~15:40 武道館第1武道場
	バドミントン 19:00~21:00 赤城スポーツセンター(アリーナ)	護身術 10:30~11:30 武道館第2武道場		親子空手道 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ	けいらくピクス 10:00~11:00 武道館第1武道場	トランポリン ①13:45~14:45 ②15:00~16:00 赤城総合アリーナ
		ZUMBA (ズンバ) 15:00~16:00 武道館第2武道場		バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	パワーエクササイズ 11:10~12:10 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			ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
					スポレック 13:30~15:30 子持社会体育館アリーナ	
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
トランポリン ①13:45~14:45 ②15:00~16:00 赤城総合アリーナ	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	フィンスイム&ストレッチ 10:30~12:30 渋川市民プール				
	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				
		ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 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				
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
	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	ノルディックウォーキング ① 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 渋川総合公園	バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館サブアリーナ	けいらくピクス 10:00~11:00 武道館第1武道場	親子水中運動あそび 10:30~12:30 渋川市民プール
		ZUMBA (ズンバ) 15:00~16:00 武道館第2武道場	健康貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス2階		青竹&ウォーク 11:10~12:10 武道館第1武道場	小・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			ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
	太極拳 10:00~11:00 子持社会体育館会議室	フィンスイム&ストレッチ 10:30~12:30 渋川市民プール	健康貯筋運動 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	小・中学生空手道 13:00~15:00 武道館第2武道場
	バランスボール 13:30~14:30 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		親子空手道 16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ	ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス2階	スポーツチャンバラ 16:00~17:00 武道館第1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	ボディメンテナンスヨガ 15:00~16:00 武道館第1武道場		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)	ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス2階	chiボールdeボディケア 17:30~18:30 クラブハウス2階
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2武道場			スポレック 13:30~15:30 子持社会体育館アリーナ	パワーエクササイズ 18:40~19:40 クラブハウス2階
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			