

《 2024年 しぶかわスポーツクラブ教室カレンダー 11月15日～12月14日 》

				11/15 (金)	11/16 (土)
 				軽スポーツ 10:00～11:00 市民体育館	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾀｰﾌﾞｰｸ赤城多目的広場
				スポレック 11:00～12:00 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
				ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	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
					阿波踊り 19:00～20:00 子持社会体育館会議室
11/18 (月)	11/19 (火)	11/20 (水)	11/21 (木)	11/22 (金)	11/23 (土)
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 ①9:00～10:00 / ②10:00～11:00 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ	
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 15:00～16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		ちびっこ 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	
キッズHIPHOP 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	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 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ			親子空手道 16:30～17:30 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ	青竹&パワーエクササイズ 10:30～11:30 宮田商会武道館渋川第1武道場	
			バドミントン② 19:00～21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ	ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	
11/25 (月)	11/26 (火)	11/27 (水)	11/28 (木)	11/29 (金)	11/30 (土)
ZUMBA (ズンバ) 15:30～16:30 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 ①9:00～10:00 / ②10:00～11:00 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾀｰﾌﾞｰｸ赤城多目的広場
バドミントン① 19:00～21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ	ボディメンテナンスヨガ 15:00～16:00 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	ダンベル健康体操 13:00～15:00 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
	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		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
			ボディメイクヨガ 14:15～15:15 宮田商会武道館渋川第1武道場		阿波踊り 19:00～20:00 子持社会体育館会議室
			バドミントン② 19:00～21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ		
			さいかつボール 19:30～21:30 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ		
12/2 (月)	12/3 (火)	12/4 (水)	12/5 (木)	12/6 (金)	12/7 (土)
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 ①9:00～10:00 / ②10:00～11:00 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾀｰﾌﾞｰｸ赤城多目的広場
キッズHIPHOP 17:00～18:00 中村緑地公園管理棟2階	ボディメンテナンスヨガ 15:00～16:00 宮田商会武道館渋川第1武道場		ちびっこ 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	阿波踊り 19:00～20:00 子持社会体育館会議室
バドミントン① 19:00～21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ	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		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	スポレック 11:00～12:00 市民体育館	
			親子空手道 16:30～17:30 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ	ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	
			バドミントン② 19:00～21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ		
12/9 (月)	12/10 (火)	12/11 (水)	12/12 (木)	12/13 (金)	12/14 (土)
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 ①9:00～10:00 / ②10:00～11:00 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾀｰﾌﾞ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 15:00～16:00 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	軽スポーツ 10:00～11:00 市民体育館	小・中学生空手道 13:30～15:30 宮田商会武道館渋川第2武道場
バドミントン① 19:00～21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ	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		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② 19:00～21:00 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ	けいらくピクス 10:30～11:30 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 子持社会体育館ﾌﾞﾘｰﾅ	ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	