

《 2024年 しづかわスポーツクラブ教室カレンダー 6月15日～7月14日 》

各教室参加の
お申込みをお待ちして
おります♪



暑くなりました☀️スポーツの後
汗💦をかいたら
水分補給を忘れずにしましょう！



6/15 (土)
キッズサッカー
9:00～10:00
木暮組ｽﾌﾟｰｸﾞﾙ赤城多目的広場
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

(日)	6/17 (月)	6/18 (火)	6/19 (水)	6/20 (木)	6/21 (金)	6/22 (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 宮田商会武道館渋川1階会議室	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 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾌﾟｰｸﾞﾙ赤城多目的広場 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
	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	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① 19:00～21:00 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ	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	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
				親子空手道 16:30～17:30 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ	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 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ		
(日)	6/24 (月)	6/25 (火)	6/26 (水)	6/27 (木)	6/28 (金)	6/29 (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 宮田商会武道館渋川1階会議室	ちびっこ 13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階	スポーツウエルネス吹矢 10:00～12:00 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ	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① 19:00～21:00 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ	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		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	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	
		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		ボディメイクヨガ 14:10～15:10 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	
				バドミントン② 19:00～21:00 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ	軽スポーツ 10:00～11:00 市民体育館	
				さいかつボール 19:30～21:30 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ	スポレック 11:00～12:00 市民体育館	
					ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	
(日)	7/1 (月)	7/2 (火)	7/3 (水)	7/4 (木)	7/5 (金)	7/6 (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 宮田商会武道館渋川1階会議室	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 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾌﾟｰｸﾞﾙ赤城多目的広場
	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 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	
	バドミントン① 19:00～21:00 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ	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 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ	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 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ		
				さいかつボール 19:30～21:30 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ		
(日)	7/8 (月)	7/9 (火)	7/10 (水)	7/11 (木)	7/12 (金)	7/13 (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 宮田商会武道館渋川1階会議室	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 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾌﾟｰｸﾞﾙ赤城多目的広場
	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	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	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
	ZUMBA (ズンバ) 15:30～16:30 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		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	青竹&ウォーク 11:10～12:10 宮田商会武道館渋川第1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
	バドミントン① 19:00～21:00 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ			バドミントン② 19:00～21:00 子持社会体育館ｸﾞﾌﾞﾘｰﾅ	軽スポーツ 10:00～11:00 市民体育館	
					スポレック 11:00～12:00 市民体育館	
					ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	