

《 2024年 しぶかわスポーツクラブ教室カレンダー 8月15日～9月14日 》

				8/15 (木)	8/16 (金)	8/17 (土)
8/19 (月)	8/20 (火)	8/21 (水)	8/22 (木)	8/23 (金)	8/24 (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 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 子持社会体育館グアアリナ	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	ボディメンテナンソガ 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	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		
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		産後マとマタニティヨガ 13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階	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		
			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	軽スポーツ 10:00～11:00 市民体育館		
			バドミントン ② 19:00～21:00 子持社会体育館グアアリナ	スポレック 11:00～12:00 市民体育館		
			さいかつボール 19:30～21:30 子持社会体育館アリナ	ダンベル健康体操 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階		
8/26 (月)	8/27 (火)	8/28 (水)	8/29 (木)	8/30 (金)	8/31 (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 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 子持社会体育館グアアリナ	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	ボディメンテナンソガ 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 子持社会体育館グアアリナ	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 子持社会体育館グアアリナ	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 子持社会体育館グアアリナ			
9/2 (月)	9/3 (火)	9/4 (水)	9/5 (木)	9/6 (金)	9/7 (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 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 子持社会体育館グアアリナ	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 子持社会体育館グアアリナ	ボディメンテナンソガ 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		
	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 子持社会体育館グアアリナ	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 子持社会体育館グアアリナ			
9/9 (月)	9/10 (火)	9/11 (水)	9/12 (木)	9/13 (金)	9/14 (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 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 子持社会体育館グアアリナ	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	ボディメンテナンソガ 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	
バドミントン ① 19:00～21:00 子持社会体育館グアアリナ	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	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 ② 19:00～21:00 子持社会体育館グアアリナ	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 子持社会体育館アリナ	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		