

《 2024年 しぶかわスポーツクラブ教室カレンダー 9月15日～10月14日 》

9/16 (月)	9/17 (火)	9/18 (水)	9/19 (木)	9/20 (金)	9/21 (土)
	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 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 子持社会体育館グアアリナ	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾎﾟｰｸﾞｰ赤城多目的広場
	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
			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	キッズHIPHOP 16:00～17:00 宮田商会武道館渋川第2武道場
			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		
9/23 (月)	9/24 (火)	9/25 (水)	9/26 (木)	9/27 (金)	9/28 (土)
	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 ①8:30～9:30 / ②9:30～10:30 子持ふれあい公園	chiボールdeボディケア 10:30～11:30 宮田商会武道館渋川第1武道場	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾎﾟｰｸﾞｰ赤城多目的広場
	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 13:00～15:00 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	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
			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	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		
			さいかつボール 19:30～21:30 子持社会体育館アリナ		
9/30 (月)	10/1 (火)	10/2 (水)	10/3 (木)	10/4 (金)	10/5 (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 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 中村緑地公園管理棟2階	キッズサッカー 9:00～10:00 木暮組ｽﾎﾟｰｸﾞｰ赤城多目的広場
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 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 16:00～17:00 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		
10/7 (月)	10/8 (火)	10/9 (水)	10/10 (木)	10/11 (金)	10/12 (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 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 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
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	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	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	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	
10/14 (月)					

