

《 2025年 しづかわスポーツクラブ教室カレンダー 1月15日~2月14日 》

		1/15 (水)	1/16 (木)	1/17 (金)	1/18 (土)	
		青竹&パワーエクササイズ 10:30~11:30 宮田商会武道館洪川第1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 ミニトランポリン 9:30~10:30 中村緑地公園管理棟2階 ちびっこ 10:30~11:30 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 宮田商会武道館洪川第2武道場 バドミントン ② 19:00~21:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ 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	キッズHIPHOP 17:30~18:30 JESCOアリーナ洪川会議室 阿波踊り 19:00~20:00 JESCOアリーナ洪川会議室	
	1/20 (月)	1/21 (火)	1/22 (水)	1/23 (木)	1/24 (金)	
	太極拳 10:00~11:00 宮田商会武道館洪川第2武道場 ZUMBA (ズンバ) 15:30~16:30 宮田商会武道館洪川第2武道場 バドミントン ① 19:00~21:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ	親子空手道 16:30~17:30 宮田商会武道館洪川第2武道場	chiボールdeボディケア 10:30~11:30 宮田商会武道館洪川第1武道場	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 ちびっこ 13:00~14:00 中村緑地公園管理棟2階 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 ボディメイクヨガ 14:15~15:15 宮田商会武道館洪川第1武道場 バドミントン ② 19:00~21:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ さいかつボール 19:30~21:30 JESCOアリーナ洪川アリーナ	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ 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	小・中学生空手道 13:00~15:00 宮田商会武道館洪川第2武道場 スポーツチャンバラ 15:00~16:00 宮田商会武道館洪川第1武道場 キッズHIPHOP 17:30~18:30 JESCOアリーナ洪川会議室 阿波踊り 19:00~20:00 JESCOアリーナ洪川会議室
	1/27 (月)	1/28 (火)	1/29 (水)	1/30 (木)	1/31 (金)	2/1 (土)
太極拳 10:00~11:00 宮田商会武道館洪川第2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 ZUMBA (ズンバ) 15:30~16:30 宮田商会武道館洪川第2武道場 バドミントン ① 19:00~21:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ	ボディメンテナンスヨガ 16:00~17:00 宮田商会武道館洪川第1武道場 親子運動あそび 16:30~17:30 宮田商会武道館洪川第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 ミニトランポリン 9:30~10:30 中村緑地公園管理棟2階 ちびっこ 10:30~11:30 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 宮田商会武道館洪川第2武道場 バドミントン ② 19:00~21:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ 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	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組スポーツクラブ赤城多目的広場	
2/3 (月)	2/4 (火)	2/5 (水)	2/6 (木)	2/7 (金)	2/8 (土)	
バランスボール 13:30~14:30 中村緑地公園管理棟2階 ZUMBA (ズンバ) 15:30~16:30 宮田商会武道館洪川第2武道場 バドミントン ① 19:00~21:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ	ボディメンテナンスヨガ 16:00~17:00 宮田商会武道館洪川第1武道場 親子空手道 16:30~17:30 宮田商会武道館洪川第2武道場	けいらくピクス 10:30~11:30 宮田商会武道館洪川第1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 ミニトランポリン 9:30~10:30 中村緑地公園管理棟2階 ちびっこ 10:30~11:30 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 宮田商会武道館洪川第2武道場 バドミントン ② 19:00~21:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ さいかつボール 19:30~21:30 JESCOアリーナ洪川アリーナ	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ 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	キッズサッカー 9:00~10:00 木暮組スポーツクラブ赤城多目的広場 小・中学生空手道 13:00~15:00 宮田商会武道館洪川第2武道場 スポーツチャンバラ 15:00~16:00 宮田商会武道館洪川第1武道場 キッズHIPHOP 17:30~18:30 JESCOアリーナ洪川会議室 阿波踊り 19:00~20:00 JESCOアリーナ洪川会議室	
2/10 (月)	2/11 (火)	2/12 (水)	2/13 (木)	2/14 (金)		
太極拳 10:00~11:00 宮田商会武道館洪川第2武道場 ZUMBA (ズンバ) 15:30~16:30 宮田商会武道館洪川第2武道場 バドミントン ① 19:00~21:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ		青竹&パワーエクササイズ 10:30~11:30 宮田商会武道館洪川第1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 ちびっこ 13:00~14:00 中村緑地公園管理棟2階 ステップエアロ 16:30~17:30 宮田商会武道館洪川第2武道場 バドミントン ② 19:00~21:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ さいかつボール 19:30~21:30 JESCOアリーナ洪川アリーナ	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 JESCOアリーナ洪川サグ アリーナ 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		