

しぶかわスポーツクラブだより

「暮らしの中に、スポーツを！」

Vol.1

2020.6.15発行

クラブからのお願い

◎新型コロナウイルスの感染拡大防止対策により、教室プログラムが変更となる場合があります。

◎マスクの着用、手洗い・手指消毒をお願いします。

◎体調のすぐれない方は、教室の参加をご遠慮ください。

◎会場施設の利用条件にご協力ください。

◎各教室定員10名とさせていただきますので、必ず電話またはクラブ事務局で申し込みをお願いします。

※会員有効期限が令和2年3月末日以降の方は、有効期限に応じて延長を行います。

※詳細については、ホームページまたはクラブ事務局までご確認ください。



【7月の教室プログラム】

月

太極拳教室

(6・20日) 10:00~11:00

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け
ゆっくりとした呼吸の全身運動です。

バランスボール教室

(13・27日) 13:30~14:30

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け
バランスボールを使って全身の筋肉を動かし、体のゆがみを矯正します。

バドミントン教室

(6・13・20・27日) 19:00~21:00

子持社会体育館グアリーナ 高校生~中高年齢者向け
◎初心者対象
気軽にバドミントンを始めてみませんか？

水

ヨガ教室

(8・22日) 10:00~11:00

子持社会体育館グアリーナ 成人~高齢者向け
体全体のゆがみを矯正し、美しい体をつくります。

貯筋運動教室

(8・15・22・29日) 15:30~16:30

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け
毎日コツコツ続けられて座ったままでできる簡単な運動です。介護予防に効果があります。

NEW!

リラックスヨガ教室

(1・15日) 19:00~20:00

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け
呼吸と動作を調和させ、心と体をコントロールできる自分を目指しましょう。

火

少林寺拳法(護身術)教室

(7・14・21・28日) 10:30~11:30

渋川市武道館 第2 成人~高齢者向け
いざという時に使える護身術を学びます。
初歩から対応します。

NEW!

運動あそび教室

(7・21日) 15:00~16:00

渋川市武道館 第2 3歳~小学生向け
親子でできる運動あそびを通して楽しみましょう。



用具の貸し出しについては、クラブ事務局にお問い合わせ下さい。

◎各教室の申込み、問合せは、電話またはしぶかわスポーツクラブまで直接お願いします。

(公財) 渋川市まちづくり財団
しぶかわスポーツクラブ
〒377-0002 渋川市中村 830-5
中村緑地公園管理事務棟内
電話：0279-26-3009
※日曜・祝日はお休みです。



木**ノルディックウォーキング教室**

(2・9・30日) ①8:30～9:30

②9:30～10:30

子持ふれあい公園 成人～高齢者向け

専用のポールを使ってのウォーキング運動をします。

親子教室

(2日) 空手道

(16日) 少林寺拳法

16:30～17:30 子持社会体育館グアリーナ

幼児～小学2年生の親子向け

親子で様々な運動を通じて、楽しく体を動かし、運動能力を高めます。

フレッシュダンス教室

(9・30日) 16:30～17:30

渋川市武道館 第2 3歳～小学6年生向け

リズムに合わせて身体を動かし体力強化につながるダンスです。※保護者の方も参加できます♪(無料)

ボール de コアトレ教室

(9・30日) 17:45～18:45

渋川市武道館 第2 成人～中高年齢者向け

バランスボールを使って体幹を鍛えましょう。

パワーエクササイズ教室

(9・30日) 19:00～20:00

渋川市武道館 会議室 成人～中高年齢者向け

カラダ年齢を若くしていきます。パンチ・キック動作も加えたエクササイズです。

バドミントン教室(2・16日) 小学3年～4年生対象(9・30日) 小学5年～中学生対象

19:00～21:00 子持社会体育館グアリーナ

◎初心者対象。興味のある方☆大歓迎! ☆

金**スポーツウエルネス吹矢教室**

(3・10・17・31日) 10:00～12:00

子持社会体育館グアリーナ 成人～中高年齢者向け

腹式呼吸をベースとした独自の呼吸法で、的に向け矢を吹きます。

NEW!

軽スポーツ教室

(10・17・31日) 10:00～12:00

渋川市民体育館 成人～高齢者向け

だれでもできる様々な軽スポーツを体験できます。

けいらくビクス教室

(3・17日) 10:00～11:00

渋川市武道館 第1 成人～中高年齢者向け

リンパの流れをよくする簡単なエアロビクスです。

NEW!

Chi ボール de ボディケア教室

(3・17日) 11:15～12:15

渋川市武道館 第1 成人～高齢者向け

Chi(小)ボールを使った運動で血流をよくします。

NEW!

ステップエアロ教室

(10・31日) 11:00～12:00

渋川市武道館 会議室 成人～高齢者向け

リズムに合わせて、ステップ台を使った昇降運動です。

ダンベル健康体操教室

(3・10・17・31日) 13:30～15:30

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け

軽いダンベルを使い、健康体操を行います。

土**キッズサッカー教室**

(4・11・18・25日) 9:00～10:00

赤城総合公園多目的広場 年中～小学2年生向け

明るく元気に、色々な動きを経験させ、子どもの心身の健康と成長を促します。

NEW!

中学生空手道クラブ

(4・11・18・25日) 13:00～15:00

渋川市武道館 第2 中学生向け

空手道を通じて全身を鍛え、礼儀や他人を尊重することを学びましょう。

スポーツチャンバラ教室

(4・18日) 17:00～18:00

渋川市武道館 第1 幼児～大人向け

安全を確保した楽しい「チャンバラ」です。大人の方も身体を動かすよい機会となります。

**事務所移転のお知らせ**

令和2年4月1日(水)から、公益財団法人渋川市まちづくり財団内の組織に移行しました。それに伴い、しぶかわスポーツクラブ事務局が移転しました。

新所在地 〒377-0002

渋川市中村 830-5

中村緑地公園管理事務棟内

電話 0279-26-3009

FAX 0279-26-8822

★ しぶかわスポーツクラブ入会方法 ★

- ①入会申込書 ・しぶかわスポーツクラブ事務局または、渋川市子持社会体育館にあります。また、クラブのホームページからもダウンロードできます。
- ②入会費 ・会員受付は、しぶかわスポーツクラブ事務局までお願いします。
- ③受講券 ・19歳以上64歳以下(A会員): ¥2,000
- ・3歳以上18歳以下及び65才以上(S会員): ¥1,000
- ・団体: ¥3,000
- ・A会員(5枚セット: 1,000円、11枚セット: 2,000円)
- ・S会員(6枚セット: 1,000円、12枚セット: 2,000円)
- ・体験用のばら券(200円)もあります。