

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.49

2024. 6. 1 発行

★クラブだよりは、各公民館や体育施設等に置いてあります。是非ご利用ください。

参加者募集

爽快ウォーキング

日時 令和6年7月25日(木) 9:00~正午(小雨決行)
コース 上ノ山公園内及びその周辺巡り(約5km)
集合 上ノ山公園駐車場
定員 30名(先着順)
参加費 しぶかわスポーツクラブ個人会員: 教室受講券1枚
非会員: 教室受講券2枚
持ち物等 歩きやすい服装及び靴、タオル、飲み物、雨具等
申込期間 6月17日(月)~7月18日(木) 9:00~17:00(日曜・祝日を除く)
※お申し込み、お問い合わせは、クラブまで。(電話: 0279-26-3009)

上ノ山公園からの
絶景を見に行こう♪



【6/15~7/14の教室プログラム】

運動量の目安

♥:低 ♥:中 ♥:高

太極拳教室 成人~高齢者向け

6/17 7/8(月) 10:00~11:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場



護身術教室

成人~高齢者向け

6/18・25 7/2・9(火) 10:30~11:30

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場



ZUMBA(ズンバ)教室 成人~中高年齢者向け

6/17 7/1・8(月) 15:30~16:30

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場



ポティメンテナンスヨガ教室

成人~高齢者向け

6/18・25 7/2・9(火) 15:00~16:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場



バドミントン教室

①高校生~中高年齢者向け

6/17・24 7/1・8(月) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ

②小学3~6年生向け

6/20・27 7/4・11(木) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ



親子運動あそび教室

3歳~小学4年生の親子向け

6/18・25 7/2・9(火) 16:30~17:30

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場



健康貯筋運動教室

成人~高齢者向け

6/19・26 7/3・10(水) 15:30~16:30

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)1階会議室



NEW!

バランスボール教室

成人~高齢者向け

6/24 7/1・8(月)

13:30~14:30

中村緑地公園管理棟2階

バランスボールを使って体幹を鍛えましょう♪



ノルディックウォーキング教室

成人~高齢者向け

6/20 7/4・11(木)

①8:30~9:30 ②9:30~10:30(②:初心者向け)

子持ふれあい公園(雨天時:子持社会体育館)



ちびっこ教室 0～3歳の親子向け

6/20 7/4 (木) 10:30～11:30

6/27 7/11 (木) 13:00～14:00

中村緑地公園管理棟2階



軽スポーツ教室 成人～高齢者向け

6/21・28 7/5・12 (金)

10:00～11:00

渋川市民体育館



コンテンポラリーダンス教室

成人～高齢者向け

6/20 7/4 (木) 13:30～14:30

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場



スポレック教室 小学4年生～高齢者向け

6/21・28 7/5・12 (金)

11:00～12:00

渋川市民体育館



親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

6/20 7/4 (木) 16:30～17:30

子持社会体育館サブアリーナ



NEW! 産後ママとマタニティヨガ教室

6/27 (木) 13:00～14:00

中村緑地公園管理棟2階

ママの心と身体を癒し、
リフレッシュをサポートします。



NEW! ボディメイクヨガ教室

成人～高齢者向け

6/27 (木) 14:10～15:10

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場

ヨガ×簡単なトレーニングで、引き締まった身体を目指します。



さいかつボール教室

小学4年生～高齢者向け

6/27 7/4 (木) 19:30～21:30

子持社会体育館アリーナ



ステップエアロ教室

成人～中高年齢者向け

7/11 (木) 16:30～17:30

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場



スポーツウエルネス吹矢教室

成人～中高年齢者向け

6/21・28 7/5・12 (金) 10:00～12:00

子持社会体育館サブアリーナ



chi ボール de ボディケア教室

成人～高齢者向け

6/28 (金) 10:00～11:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場



パワーエクササイズ教室

成人～中高年齢者向け

6/28 (金) 11:10～12:10

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場



けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け

7/12 (金) 10:00～11:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場



青竹&ウォーク教室 成人～中高年齢者向け

7/12 (金) 11:10～12:10

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場

※青竹は各自でご持参ください。



キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け

6/15・22 7/6・13 (土) 9:00～10:00

木暮組スポーツパーク赤城

(赤城総合運動自然公園)多目的広場



小・中学生空手道教室

小学5年生～中学生向け

6/15・22・29 7/13 (土) 13:00～15:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場



スポーツチャンバラ教室

小学生～中高年齢者向け

6/22 7/13 (土) 15:00～16:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場



しぶかわスポーツクラブ参加方法

- 1 参加したい教室を選び、クラブに申し込む。
- 2 参加する教室の受付で教室受講券を提出する。

教室1回の受講につき、
会員：1枚/1時間、非会員：2枚/1時間の教室受講券
が必要です。(教室受講券：200円/枚)
※お得なセット券もあります。

◎詳しくは、クラブにお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



(公財) 渋川市まちづくり財団
しぶかわスポーツクラブ課

〒377-0002 渋川市中村 830-5

中村緑地公園管理棟1階

電話：0279-26-3009

受付時間：9:00～17:00

※日曜・祝日はお休みです。

ホームページは、こちらから! →

