

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.51

2024. 8. 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

自然満喫ウォーキング

- 日 時 令和6年9月19日(木) 9:00~正午(小雨決行)
コ ー ス 木暮組スポーツパーク赤城(赤城総合運動自然公園)を拠点として、木立の道を進み、標高をいかした見晴台などを巡ります。(約5km)
集 合 木暮組スポーツパーク赤城(赤城総合運動自然公園)野球場東側駐車場
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 8月19日(月)~9月12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)

早秋の自然や
景色を楽しもう♪



【8/15~9/14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

8/19・26 9/9(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



NEW! バランスボール教室

成人~高齢者向け

8/19(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♪



ZUMBA(ズンバ)教室 成人~中高年齢者向け

8/19・26 9/2・9(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



バドミントン教室

①高校生~中高年齢者向け

8/26 9/2・9(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

8/22・29 9/5・12(木) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ



護身術教室

成人~高齢者向け

8/20・27 9/3・10(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



ポティメンテナンスヨガ教室

成人~高齢者向け

8/20・27 9/3・10(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



親子運動あそび教室

3歳~小学4年生の親子向け

8/20・27 9/3・10(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

8/21・28 9/4・11(水) 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教室

成人~高齢者向け

8/22・29 9/5・12(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

8/22 9/12 (木) 13:00～14:00

8/29 9/5 (木) 10:30～11:30

中村緑地公園管理棟 2階



NEW! 産後ママとマタニティヨガ教室

8/22 (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。

(0～3歳のお子様は、同室で実施する「ちびっこ教室」への参加で、お預かりします。)



NEW! ボディメイクヨガ教室

成人～高齢者向け

8/22 (木) 14:15～15:15

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

8/22 9/12 (木) 19:30～21:30

子持社会体育館 アリーナ



コンテンポラリーダンス教室

成人～高齢者向け

8/29 9/5 (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



親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

8/29 9/5 (木) 16:30～17:30

子持社会体育館 サブアリーナ



ステップエアロ教室

成人～中高年齢者向け

9/12 (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

8/23・30 9/6・13 (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

8/23 (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

8/23 (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



軽スポーツ教室 成人～高齢者向け

8/23・30 9/6・13 (金)

10:00～11:00

渋川市民体育館



スポレック教室 小学4年生～高齢者向け

8/23・30 9/6・13 (金)

11:00～12:00

渋川市民体育館



ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け

8/23・30 9/6・13 (金)

13:00～15:00

中村緑地公園管理棟 2階



けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け

9/13 (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

9/13 (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

8/31 9/14 (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



スポーツチャンバラ教室

小学生～中高年齢者向け

8/24 9/14 (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



小・中学生空手道教室

小学5年生～中学生向け

8/31 9/7・14 (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



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。
◎会員の申込み手続は、クラブ窓口にて承ります。詳しくはクラブにお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。



(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! →

