

しぶかわスポーツクラブ教室一覧

「暮らしの中に、スポーツを！」

運動量の目安 : 低 : 中 : 高

太極拳教室【成人～】  <p>ゆっくりとした呼吸の全身運動です。</p>	コンテンポラリーダンス教室【成人～】  <p>様々な音楽に合わせて自由にダンスを楽しみましょう。</p>
バランスボール教室【成人～】  <p>バランスボールに座って上下肢運動をしながら体幹をきたえます。</p>	ボディメイクヨガ教室【成人～】  <p>ヨガに簡単なトレーニングを取り入れてしなやかで、引き締まった身体を目指します。</p>
ZUMBA(ズンバ)教室【成人～】  <p>真似するだけでカンタン！ラテン音楽に合わせて、楽しく身体を動かしましょう♪</p>	スポーツウエルネス吹矢教室【成人～】  <p>腹式呼吸をベースとした呼吸法で矢を吹き、的をねらいます。</p>
バドミントン教室【①高校生～②小3～6】  <p>初心者のラケットの持ち方から指導します。気軽にバドミントンを始められます。</p>	軽スポーツ教室【成人～】  <p>だれでもできる様々な軽スポーツを体験できます。</p>
護身術教室【成人～】  <p>心身の健康といざという時に使える護身術を学びます。</p>	スポレック教室【成人～】  <p>軽いラケットとスポンジのボールを使うテニスに似た軽スポーツです。</p>
ボディメンテナンスヨガ教室【成人～】  <p>自身のココロとカラダに向き合いながら身体の不調の改善を目指します。</p>	けいらくビクス教室【成人～】  <p>リンパの流れをよくする簡単なエアロビクスです。</p>
親子運動あそび教室【3歳～小4の親子】  <p>運動あそびを通じて親子で楽しく体を動かしましょう。</p>	青竹&ウォーク教室【成人～】  <p>青竹を取り入れ、美しい姿勢や歩き方を手に入れましょう。</p>
健康貯筋運動教室【成人～】  <p>座ったままできる、簡単な運動です。健康貯筋を蓄えましょう！</p>	chiボールdeボディケア教室【成人～】  <p>chi(チ)ボールを使いリラックスと気になる部位にアプローチします。</p>
ノルティックウォーキング教室【成人～】  <p>専用のポールを使って、ウォーキング運動をおこないます。</p>	パワーエクササイズ教室【成人～】  <p>パンチ・キックの動作を取り入れたエクササイズを行いカラダ年齢を若返らせます。</p>
ちびっこ教室【0～3歳の親子】  <p>ミニトランポリンやボールあそびを取り入れた親子のふれあいのスペースです。</p>	ダンベル健康体操教室【成人～】  <p>軽いダンベルを使い、健康体操を行います。</p>
産後ママとマタニティヨガ教室  <p>産後3か月以降のママと妊娠15週日以降のマタニティのためのヨガです。</p>	キッズサッカー教室【年中～小3】  <p>サッカーを通じて、明るく元気な子どもの心身の健康と成長を促します。</p>
ステップエアロ教室【成人～】  <p>リズムに合わせて、ステップ台を使った、昇降運動です。</p>	スポーツチャンバラ教室【小1～】  <p>安全を確保した道具を使い、楽しく『チャンバラ』を楽しみましょう。</p>
親子空手道教室【3歳～小6の親子】  <p>空手道を通じて、親子で楽しく体を動かして運動能力を高めます。</p>	小・中学生空手道教室【小5～中3】  <p>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。</p>
さいかつボール教室【小4～】  <p>おにぎり型の柔らかいボールを使ったソフトバレーに似た軽スポーツです。</p>	トランポリン教室【3歳～小6】  <p>本格的な大きなトランポリンで楽しく体験してみましょう。</p>



(公財) 渋川市まちづくり財団 しぶかわスポーツクラブ課

☎ : 0279-26-3009 (受付時間: 9:00~17:00・日曜、祝日休み)

◎参加方法等の詳細は、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。



ホームページ