

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.14

2021.7.15 発行

連絡事項

- ◎群馬県のコロナ警戒度が「4」になった場合は、全教室を中止といたします。
 - ◎教室中止の場合は、休止期間に応じて会員有効期限を延長します。
 - ◎各教室に定員を設けておりますので、必ず電話（0279-26-3009）またはクラブ事務局で申し込みをお願いします。
- ※ご不明な点については、ホームページまたはクラブ事務局までご確認ください。

【 8月の教室プログラム 】



太極拳教室

(2・16日) 10:00~11:00

子持社会体育館サブアリーナ 成人~高齢者向け



月

水中ストレッチ教室

(2・16・23・30日) 10:00~12:00

市民プール 成人~高齢者向け

柔軟性や筋力アップにつながります。
※入場料250円が必要です。



バランスボール教室

(23日) 13:30~14:30

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け



コンテンポラリー（モダン）ダンス教室

(2・16・23・30日) 赤城スポーツセンター2階

①16:00~17:00 年長~小学2年生向け

②17:15~18:15 小学3年~6年生向け

現代舞踊といわれ、個性を生かし曲に合わせて
楽しく踊りましょう。



バドミントン教室

(2・16・23日) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ 高校生~中高年齢者向け



リラックスヨガ教室

(4・18日) 19:00~20:00

クラブハウス2階 成人~高齢者向け



水

スポレック教室

(4・11・18・25日) 19:00~20:00

北橋中学校体育館 小学4年生~高齢者向け

バドミントン教室

(4・11・18・25日) 19:00~21:00

伊香保体育館 高校生~中高年齢者向け



ノルディックウォーキング教室

(5・12・26日)

①8:30~9:30 ②9:30~10:30

子持ふれあい公園 成人~高齢者向け



木

親子教室

(12・26日) サッカー

15:00~16:00 中村緑地公園

(5・19日) 空手道

16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ

3歳~小学2年生の親子向け



バドミントン教室

(5・19日) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ 小学3年~中学生向け



さいかつボール教室

(12日) 19:30~21:30

子持社会体育館サブアリーナ 小学4年生~高齢者向け

おにぎり型の柔らかいボールを使うソフトバレーに
似たニュースポーツです。



トランポリン教室

(13日) 赤城スポーツセンター

①9:00~10:00 ②10:05~11:05 ③11:10~12:10

3歳~小学生向け

金

ヨガ教室

(11・25日) 10:00~11:00

子持社会体育館サブアリーナ 成人~高齢者向け



水

貯筋運動教室

(4・11・18・25日) 15:30~16:30

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け



スポーツウエルネス吹矢教室

(6・13・20日) 10:00~12:00

子持社会体育館サブアリーナ 成人~中高年齢者向け



金

けいらくピクス教室

(6・20日) 10:00~11:00

赤城スポーツセンター2階 成人~中高年齢者向け

chi ボールトレーニング教室

(13日) 10:00~11:00

赤城スポーツセンター2階 成人~中高年齢者向け

chi(小)ボールを使い筋力バランスを整え、引き締めたい部位にアプローチします。

chi ボール de ボディケア教室

(6・20日) 11:15~12:15

赤城スポーツセンター2階 成人~高齢者向け

ウォークエクササイズ教室

(13日) 11:15~12:15

赤城スポーツセンター2階 成人~中高年齢者向け

様々な歩き方で姿勢を良くし、スタミナアップにつなげます。

ステップエアロ教室

(27日) 11:00~12:00

クラブハウス2階 成人~高齢者向け



ダンベル健康体操教室

(6・13・20日) 13:30~15:30

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け



ボール de コアトレ教室

(14・28日) 17:00~18:00

クラブハウス2階 成人~中高年齢者向け

土

パワーエクササイズ教室

(14・28日) 18:15~19:15

クラブハウス2階 成人~中高年齢者向け



※会場が変更になっている教室があります。
再度、ご確認ください。

イベント情報

参加無料

親子着衣泳教室

日	時	8月1日(日)
		13時30分~15時30分
会	場	渋川市立渋川南小学校
対	象	市内在住小学生と保護者
定	員	15組(先着順)
		※保護者1人につき子ども2人まで
持	ち	物
		長袖・長ズボン・靴下・靴(洗濯済みのもの)、水着、ゴーグル、着替え、ペットボトル
申	込	期
		間
		7月22日(木)~7月31日(土)

★保護者の方も参加してください。

※申し込み、問い合わせは、クラブ事務局までお願いいたします。

キッズサッカー教室

(7・14・21・28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



土

中学生空手道クラブ

(7・14日) 13:00~15:00

渋川市武道館 第2 中学生向け



スポーツチャンバラ教室

(14日) 14:00~15:00 渋川市武道館 第1

(28日) 14:00~15:00 赤城スポーツセンター2階

小学生~大人向け



トランポリン教室

(14日) 赤城スポーツセンター

①14:00~15:00 ②15:05~16:05 ③16:10~17:10
3歳~小学生向け



赤城自然園派遣教室

- 親子運動あそび
日時 8月1日(日) 10時~12時
 - 貯筋運動
日時 8月26日(木) 13時~15時
- ※こちらの派遣教室は、赤城自然園までお申し込みください。



(公財) 渋川市まちづくり財団
しぶかわスポーツクラブ

〒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。



ホームページはこちらから!

しぶかわスポーツクラブ会員募集中!!

- 年会費
 - ・19歳以上64歳以下(A会員): 2,000円
 - ・3歳以上18歳以下及び65才以上(S会員): 1,000円

※市内在住、在勤、在学以外の方は上記の料金プラス500円

 - ・会社、自治会、サークル等の団体(団体会員): 3,000円
- 受講券
 - ・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。
- 受講方法
 - ・会員: 1枚/1時間、非会員: 2枚/1時間の受講券

新規入会・更新
特典実施中!
詳しくは、クラブ
事務局まで!