

# しぶかわスポーツクラブだより

詳細は裏面右へ

「暮らしの中に、スポーツを！」

Vol.16

2021.9.15 発行

## 秋のウォーキングイベントを開催します！

連絡事項

- ◎群馬県のコロナ警戒度が「4」の間は、全教室を中止とします。
  - ◎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お申し込みください。
- ※ご不明な点は、ホームページまたはクラブ事務局までご確認ください。

## 【 10月の教室プログラム 】



### 太極拳教室

(4・18日) 10:00~11:00

赤城スポーツセンター2階 成人~高齢者向け



月

### スロレック教室

(6・13・20・27日) 19:00~20:00

北橋中学校体育館 小学4年生~高齢者向け

水

### バランスボール教室

(25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

(4・11・18・25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



### バドミントン教室

(25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



### ノルディックウォーキング教室

(7・14・28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

### 護身術教室

(5・12・19・26日) 10:30~11:30

渋川市民体育館 成人~高齢者向け



火

### 親子教室

・空手道 (28日)

16:30~17:30 子持社会体育館会議室

・リズムダンス (28日)

17:00~18:00 子持社会体育館サブアリーナ

♪親子で Let's ダンシング♪

3歳~小学2年生の親子向け



### バドミントン教室

(21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

(28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

### 貯筋運動教室

(6・13・20・27日) 15:30~16:30

クラブハウス2階 成人~高齢者向け



水

### スポーツウエルネス吹矢教室

(22・29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

### リラックスヨガ教室

(6・20日) 19:00~20:00

クラブハウス2階 成人~高齢者向け



### 軽スポーツ教室

(1・15・22・29日) 10:00~12:00

渋川市民体育館 成人~高齢者向け



金

### けいらくピクス教室

(1・15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

(8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 de ボディケア教室

(1・15日) 11:15~12:15  
赤城スポーツセンター2階 成人~高年齢者向け

### ウォークエクササイズ教室

(8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

### ステップエアロ教室

(29日) 11:00~12:00  
クラブハウス2階 成人~高年齢者向け



### ダンベル健康体操教室

(1・8・15・22・29日) 13:00~15:00  
クラブハウス2階 成人~高年齢者向け



土

### トランポリン教室

(9・16日)  
①13:00~14:00 ②14:15~15:15 ③15:30~16:30  
北橘会場(※詳細は申し込み時) 3歳~小学生向け  
定員:各時間5名ずつ

※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。

## 秋のウォーキングイベント情報

### 赤城自然園ウォーキング

日 時 10月30日(土)  
午前9時~正午  
集 合 赤城自然園  
参 加 費 無料  
定 員 20名(先着順)  
申込期間 9月22日~10月29日

※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。

予告

### もみじウォーキング



◎11月下旬開催予定!  
詳細は、次号のしぶかわスポーツクラブだより Vol.17でお知らせします。

土

### キッズサッカー教室

(2・16・23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



### スポーツチャンバラ教室

(9・23日) 15:00~16:00  
赤城スポーツセンター2階 小学生~大人向け



### ボール de コアトレ教室

(9・23日) 17:00~18:00  
クラブハウス2階 成人~中高年齢者向け

### パワーエクササイズ教室

(9・23日) 18:15~19:15  
クラブハウス2階 成人~中高年齢者向け



### 派遣教室「貯筋運動」

日時 10月14日(木) 13時~15時  
会場 赤城自然園

※申し込み・問い合わせは、赤城自然園までお願いします。



(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。



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!!

- ①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
- ②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。
- ③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!