

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.31

2019. 8. 15 発行

“スポーツによる健康長寿社会の実現に向けて”

【 9 月の教室プログラム 】

◎各教室とも初心者大歓迎！！

※プログラムの変更等がある場合があります。

◎各教室の申し込み、問い合わせは、
電話または事務局まで直接お願いします。
(TEL:0279-26-3009)



月

太極拳教室

(2・16日) 10:00~11:00

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け

ゆっくりとした呼吸の全身運動です。

NEW!

着衣泳教室

(2日) 10:30~11:30

渋川市民プール 成人~高齢者向け

服を着たまま泳ぐ災害対応体験教室です。

NEW!

フレッシュダンス教室

(2・30日) 16:00~17:00

子持社会体育館会議室 3歳~小学3年生向け

リズムにのって身体を動かし体力強化につながるダンスです。

NEW!

ボール de コアトレ教室

(2・30日) 17:30~18:30

子持社会体育館会議室 成人~中高年齢者向け

バランスボールを使って体幹を鍛えましょう。

バドミントン教室

(2・9・30日) 19:00~21:00

子持社会体育館サリアーナ 成人~中高年齢者向け

初心者対象。気軽にバドミントンを始めてみませんか？

火

少林寺拳法(護身術)教室

(10・24日)

① 10:30~11:30 子持社会体育館会議室

② 18:30~19:30 子持社会体育館サリアーナ

成人~高齢者向け

少林寺拳法の中から護身術を学びます。

テニス教室

(24日) 17:30~18:30

子持社会体育館サリアーナ 年長~小学3年生向け

ジュニア向けのラケットとボールで行う体験教室です。

水

ヨガ教室

(11・25日) 10:00~11:00

子持社会体育館会議室他 成人~高齢者向け

体全体のゆがみを矯正し、美しい体をつくります。

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 高齢者向け

毎日コツコツ続けられて座ったままできる簡単な運動です。介護予防に効果があります。

パワーヨガ教室

(4・18日) 19:00~20:00

子持社会体育館会議室 成人~中高年齢者向け

主に骨盤のゆがみを矯正し体幹を鍛えます。初心者歓迎!!

スポレック教室

(4・11・18・25日) 19:00~21:00

北橋中学校体育館 小学生~高齢者向け

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。

木

ルディックウォーキング教室

(5・26日) ① 8:30~9:30 子持ふれあい公園

② 9:30~10:30

(12日) 9:30~10:30 渋川市総合公園

成人~高齢者向け

専用のポールを使ってのウォーキング運動をします。

(初心者の方は5・26日で受講してください。)

親子教室(空手道・少林寺拳法)

(12・26日) 16:30~17:30

子持社会体育館サリアーナ 幼児~小学2年生の親子向け

親子で様々な運動を通じて、楽しく体を動かし、運動能力を高めます。

バドミントン教室

(12・19・26日) 19:00~21:00

子持社会体育館サリアーナ 小学3年~小学6年生向け

初心者対象。基本から学べます。

スポーツウエルネス吹矢教室

(6・13・20・27日) 10:00~12:00

子持社会体育館会議室 成人~中高年齢者向け
腹式呼吸をベースとした独自の呼吸法での
向け矢を吹きます。

金

ボディメイク体操教室

(13・27日) 10:30~11:30

子持社会体育館サブアリーナ 成人~中高年齢者向け
ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなどの
健康プログラムです。

復活!

NEW!

けいらくピクス教室

(6・20日) 10:00~11:00

渋川市武道館 第1 成人~中高年齢者向け
血行促進につながる簡単なエアロピクスです。

NEW!

タオルトレーニング教室

(6・20日) 11:30~12:30

渋川市武道館 第1 成人~高年齢者向け
体幹が鍛えられ柔軟性を高めます。

ダンベル健康体操教室

(6・13・20・27日) 13:30~15:30

子持社会体育館会議室 成人~高年齢者向け
軽いダンベルを使い、健康体操を行います。

土

伊香保石段ウォーキング

(28日) 9:00~12:00

伊香保温泉街周辺
伊香保温泉街周辺を散策します。詳細は下にあります。

中学生空手道クラブ

(7・21・28日) 13:00~15:00

渋川市武道館 第2 中学生向け
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。

スポーツチャンバラ教室

土曜日 (14日) 17:00~18:00

日曜日 (22日) 15:30~16:30

渋川市武道館 第1 幼児~大人向け
安全を確保した楽しい「チャンバラ」です。
大人の方も身体を動かすよい機会となります。

【イベント情報】

無料体験教室

日 時：8月24日(土) 10:00~15:00

場 所：子持社会体育館 サブアリーナ(1階)、会議室(2階)

持 ち 物：動きやすい服装、上ぐつ、タオル、飲み物等

内 容：しぶかわスポーツクラブで開催している教室を無料で体験することができます。また、10種類の体力測定も行います。
だれでも参加可能ですので、どしどしご参加ください。

伊香保石段ウォーキング

伊香保温泉街を散策しましょう!

日 時：9月28日(土) 9:00~12:00

集 合：伊香保体育館駐車場

場 所：伊香保温泉街周辺

参 加 費：受講券3枚(非会員の方は6枚)

持 ち 物：歩きやすい服装・靴、帽子、タオル、飲み物、雨具(小雨決行)等

申し込み：しぶかわスポーツクラブ事務局窓口または電話でお申し込みください。
(TEL:0279-26-3009)



しぶかわスポーツクラブ事務局

しぶかわスポーツクラブ入会方法、教室等については、しぶかわスポーツクラブ事務局までお問い合わせください。

渋川市子持社会体育館内 Tel: 0279-26-3009 e-mail: shibuspo2@ca.wakwak.com