

# 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.7**

2020.12.15 発行

クラブからのお願い

◎新型コロナウイルスの感染拡大防止対策により、教室プログラムが変更または、中止となる場合があります。

◎マスクの着用、手洗い・手指消毒をお願いします。

◎体調のすぐれない方は、教室への参加をご遠慮ください。

◎会場施設の利用条件にご協力ください。

★各教室に定員を設けておりますので、必ず電話またはクラブ事務局で申し込みをお願いします。

※会員有効期限が令和2年3月末日以降の方は、有効期限に応じて延長を行います。

※詳細については、ホームページまたはクラブ事務局までご確認ください。



## 【 1 月の教室プログラム 】



### 太極拳教室

(18・25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。



月

### バランスボール教室

(18・25日) 13:30～14:30

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け  
バランスボールを使って全身の筋肉を動かし、体のゆがみを矯正します。



### バドミントン教室

(18・25日) 19:00～21:00

子持社会体育館ウチアリーナ 高校生～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？



### ヨガ教室

(13日) 子持社会体育館ウチアリーナ

(27日) 渋川市武道館 第1

10:00～11:00 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。



水

### 貯筋運動教室

(6・13・20・27日) 15:30～16:30

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け

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



### 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

呼吸と動作を調和させ、心と体をコントロールできる自分を目指しましょう。



### 少林寺拳法（護身術）教室

(5・12・19・26日) 10:30～11:30

渋川市武道館 第2 成人～高齢者向け

いざという時に使える護身術を学びます。

初歩から対応します。



火

### スポレック教室

(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

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。

### バドミントン教室

(6・13・20・27日) 19:00～21:00

伊香保体育館 高校生～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？



◎各教室の申し込み、問い合わせは、電話  
(0279-26-3009) または、クラブ事務局  
でお願いします。



## ノルディックウォーキング教室

(7・14・28日)

①9:00～10:00 ②10:00～11:00

子持ふれあい公園 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。



木

## キッズサッカー教室

(9・16・23・30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

明るく元気に、色々な動きを経験させ、子どもの心身の健康と成長を促します。



## 中学生空手道クラブ

(23・30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

(16・30日) 13:30～14:30

渋川市武道館 第1 小学生～大人向け

自分のスタイルで「チャンバラ」を楽しむことができます。身体能力の向上やストレス発散の機会にもなります。



## ボール de コアトレ教室

(9・23日) 14:30～15:30

クラブハウス2階 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。

## パワーエクササイズ教室

(9・23日) 15:45～16:45

クラブハウス2階 成人～中高年齢者向け

カラダ年齢を若くしていきます。パンチ・キック動作も加えたエクササイズです。



## フレッシュダンス教室

(9・23日) 17:00～18:00

渋川市武道館 第2 3歳～小学6年生向け

リズムに合わせて身体を動かして体力強化につながるダンスです。※保護者の方は無料で参加できます♪



## スポーツウエルネス吹矢教室

(8・15・22・29日) 10:00～12:00

子持社会体育館グアリーナ 成人～中高年齢者向け

腹式呼吸をベースとした呼吸法で、矢を吹きます。



金

## 軽スポーツ教室

(22・29日) 10:00～12:00

渋川市民体育館 成人～高齢者向け

だれでもできる様々な軽スポーツを体験できます。



## けいらくピクス教室

(15・29日) 10:00～11:00

渋川市武道館 第1 成人～中高年齢者向け

リンパの流れをよくする簡単なエアロピクスです。

## chi ボール de ボティックア教室

(15・29日) 11:15～12:15

渋川市武道館 第1 成人～高齢者向け

chi (小) ボールを使った運動で血流をよくします。

## ステップエアロ教室

(22日) 11:00～12:00

クラブハウス2階 成人～高齢者向け

リズムに合わせて、ステップ台を使った昇降運動です。



## ダンベル健康体操教室

(8・15・22・29日) 13:30～15:30

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け

軽いダンベルを使い、健康体操を行います。



(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入会費
- ・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円の額が入会費となります。
- ・会社、自治会、サークル等の団体(団体会員)：3,000円
- ※派遣教室となりますので、詳細はクラブ事務局までお問い合わせください。
- 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教室受講方法
- ・会員：1枚/1時間、非会員：2枚/1時間の受講券が必要となります。