

しぶかわスポーツクラブだより

詳細は、
裏面をご覧
ください。

「暮らしの中に、スポーツを！」

Vol.23

2022. 4. 15 発行

Topic 1

しぶかわスポーツクラブの会員特典に、
赤城自然園入園料の割引が加わりました！

Topic 2

小野上石塔欄田ウォーキングを開催します！



【 5月の教室プログラム 】  どなたでも参加できます♪

太極拳教室 成人～高齢者向け
16・30日(月) 10:00～11:00
子持社会体育館会議室



バランスボール教室 成人～高齢者向け
30日(月) 13:30～14:30
子持社会体育館会議室



バドミントン教室
高校生～中高年齢者向け
19:00～21:00



9・23日(月) 子持社会体育館サブアリーナ
16・30日(月) 赤城スポーツセンターアリーナ
小学3年生～中高年齢者向け
19:00～21:00
19日(木) 子持社会体育館サブアリーナ

護身術教室 成人～高齢者向け
10・17・24・31日(火) 10:30～11:30
渋川市武道館第2武道場



ZUMBA(ズンバ)教室 成人～中高年齢者向け
10・24日(火) 15:00～16:00
渋川市武道館第2武道場
ラテン音楽を中心に様々な音楽に合わせて踊る
フィットネスプログラムです。



ポティメンテナスヨガ教室
成人～高齢者向け
17・31日(火) 15:00～16:00
渋川市武道館第1武道場



自身のココロとカラダに向き合いながら、肩こりや腰痛などの不調の改善を目指しましょう。

親子運動あそび教室 3歳～小学4年生の親子向け
10・17・24・31日(火) 16:30～17:30
渋川市武道館第2武道場



ノルディックウォーキング教室
成人～高齢者向け

①8:30～9:30 ②9:30～10:30
18日(水) 子持ふれあい公園
12・26日(木) 子持ふれあい公園
※②は、初心者向けです。



貯筋運動教室 成人～高齢者向け
11・18・25日(水) 15:30～16:30
中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階



親子教室「空手道」 3歳～小学2年生の親子向け
12・19日(木) 16:30～17:30
子持社会体育館サブアリーナ



さいかつボール教室 小学4年生～高齢者向け
19:30～21:30
12日(木) 赤城スポーツセンターアリーナ
26日(木) 子持社会体育館サブアリーナ



スポーツウエルネス吹矢教室
成人～中高年齢者向け
6・13・20日(金) 10:00～12:00
子持社会体育館サブアリーナ



軽スポーツ教室 成人～高齢者向け
6・13・20・27日(金) 10:00～12:00
渋川市民体育館



けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け
6・20日(金) 10:00～11:00
渋川市武道館第1武道場

青竹&ウォーク教室
成人～中高年齢者向け
13日(金) 10:00～11:00
渋川市武道館第1武道場
青竹を取り入れて行うサーキットトレーニング
です。※青竹は各自でご持参ください。



※プログラム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。

chi ボール de ボディケア教室 成人～高齢者向け
6・13日(金) 11:10～12:10
渋川市武道館第1武道場
28日(土) 17:00～18:00
中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階

スポレック教室 小学4年生～高齢者向け
6・13・20日(金) 13:30～15:30
子持社会体育館アリーナ

キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け
7・14・21・28日(土) 9:00～10:00
赤城総合運動自然公園多目的広場

中学生空手道クラブ 中学生向け
7・14・21・28日(土) 13:00～15:00
渋川市武道館第2武道場

スポーツチャンバラ教室 小学生～中高年齢者向け
14・28日(土) 14:00～15:00
渋川市武道館第1武道場

バランスボール de コアトレ教室
成人～中高年齢者向け
14日(土) 17:00～18:00
中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階

パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け
20日(金) 11:10～12:10
渋川市武道館第1武道場
14・28日(土) 18:10～19:10
中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階

ステップエアロ教室 成人～中高年齢者向け
27日(金) 11:00～12:00
中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階

ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け
6・13・20・27日(金) 13:00～15:00
中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階

Topic 1

会員特典に、 赤城自然園入園料の割引が 加わりました！

期 間 令和4年4月1日(金)～
対 象 しぶかわスポーツクラブ個人会員
特典内容 入園料 通常1,000円のところ、
500円(高校生以上)

利用方法

赤城自然園の入園窓口で、入園料を支払う前に、しぶかわスポーツクラブ会員証(有効期間内のもの)を提示してください。

※割引を受けられるのは、会員本人のみです。
※お問い合わせは、クラブ事務局まで。

Topic 2

会員でない方も、
「体験用の受講券」
で参加できます♪

ウォーキングイベント情報

小野上石塔棚田ウォーキング

日 時 5月14日(土)
午前9時00分～正午
集 合 小野上体育館駐車場
参 加 費 しぶかわスポーツクラブ受講券1枚
(受講券は、当日購入もできます。)
定 員 20名(先着順)
申込期間 4月22日～5月13日

※お申し込み、お問い合わせは、クラブ事務局
まで。



お知らせ

- ◎各教室に定員を設けておりますので、必ずクラブ事務局までお申し込みください。
- ◎群馬県のコロナ警戒レベルに応じて、教室を中止とする場合があります。
- ※お問い合わせは、クラブ事務局まで。



(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
中村緑地公園管理棟(クラブハウス)
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
 - ・A会員(19歳以上64歳以下): 2,000円
 - ・S会員(3歳以上18歳以下及び65歳以上): 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
 - ・団体会員(会社、自治会、サークル等の団体): 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)
 - ・体験用の受講券(1枚: 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
キャンペーン実施中！
詳しくは、
クラブ事務局まで！