

# 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.28**

2022. 9. 15 発行

Topic

## 尾瀬ハイキングを開催します！

### 【 10月の教室プログラム 】 参加お待ちしております！

#### 太極拳教室 成人～高齢者向け

17・31日（月）10:00～11:00

渋川市武道館第2武道場



#### バランスボール教室 成人～高齢者向け

17・31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

3・17日（月）赤城スポーツセンターアリーナ

24・31日（月）子持社会体育館サブアリーナ

小学3年生～中高年齢者向け

6・20日（木）19:00～21:00

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

4・11・18・25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

4・18日（火）15:00～16:00

渋川市武道館第2武道場

26日（水）18:30～19:30

中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階



#### ボディメンテナンスヨガ教室 成人～高齢者向け

11・25日（火）15:00～16:00

渋川市武道館第1武道場

5・19日（水）18:30～19:30

中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階



#### 親子運動あそび教室

3歳～小学4年生の親子向け

4・11・18・25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

① 9:00～10:00 ② 10:00～11:00

19日（水）子持ふれあい公園

6・13・27日（木）子持ふれあい公園

※②は、初心者向けです。



#### 健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け

5・12・19・26日（水）15:30～16:30

中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階



#### 親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

6・13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

13日（木）子持社会体育館サブアリーナ

27日（木）赤城スポーツセンターアリーナ



#### スポーツウエルネス吹矢教室

成人～中高年齢者向け

10:00～12:00

7・14・21日（金）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

7・14日（金）10:00～12:00

子持社会体育館アリーナ



#### スポレック教室 小学4年生～高齢者向け

7・14日（金）10:00～12:00

子持社会体育館アリーナ



#### けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け

7・14・21日（金）10:00～11:00

渋川市武道館第1武道場

#### パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け

14日（金）11:10～12:10

渋川市武道館第1武道場

8・22日（土）18:40～19:40

中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階



※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

7日(金) 11:10～12:10

洪川市武道館第1 武道場

22日(土) 17:30～18:30

中村緑地公園管理棟(クラブハウス) 2階

### 青竹&ウォーク教室 成人～中高年齢者向け

21日(金) 11:10～12:10

洪川市武道館第1 武道場

※青竹は各自でご持参ください。

### ステップエアロ教室 成人～中高年齢者向け

28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

7・14・21・28日(金) 13:00～15:00

中村緑地公園管理棟(クラブハウス) 2階



### 青竹&バランスボール教室

成人～中高年齢者向け

8日(土) 17:30～18:30

中村緑地公園管理棟(クラブハウス) 2階

※青竹は各自でご持参ください。

### キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け

1・8日(土) 9:00～10:00

赤城総合運動自然公園多目的広場



### スポーツチャンバラ教室 小学生～中高年齢者向け

8・22日(土) 14:00～15:00

洪川市武道館第1 武道場



### 小・中学生空手道教室 小学5年～中学生向け

1・8・15・22日(土) 13:00～15:00

洪川市武道館第2 武道場



Topic

会員限定

## 尾瀬ハイキング

～鳩待峠→尾瀬ヶ原コース(約16km)～

日時: 10月15日(土) 午前6時～午後5時 (※小雨決行)

集合: 中村緑地公園駐車場 (※会場の鳩待峠駐車場までバスで移動します。)

対象: しぶかわスポーツクラブ個人会員の小学5年生以上

※中学生以下は、保護者の同伴が必要です。

※現在、会員でない方も会員になることによりお申し込みいただけます。

参加費: 受講券5枚

申し込み: 9月22日(木)～9月30日(金) 午前8時30分～午後5時

※電話または、直接クラブ窓口まで。

定員: 20人

※定員を超えた場合は、抽選を行います。

持ち物: 歩きやすい服装・靴、タオル、飲料水、弁当、雨具、トイレ使用時の小銭等

※新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用、体温チェック、手指消毒等にご協力をお願いします。



## お知らせ

◎各教室に定員を設けておりますので、必ず事前に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。

※お申し込み・お問い合わせは、クラブまで。

## 派遣教室(赤城自然園主催)

### ダンベル運動

日時 10月17日(月) 10:00～12:00

※お申し込み・詳細については、赤城自然園(0279-56-5211)まで。

## しぶかわスポーツクラブ参加方法

### ◆受講方法◆

教室1回の受講につき、

会員: 1枚/1時間、非会員: 2枚/1時間の受講券(1枚: 200円)が必要です。

◎受講券は、体験用としてもご購入いただけます。

### ◆会員について◆

・A会員(19歳以上64歳以下)

年会費 2,000円※

受講券 5枚セット: 1,000円、11枚セット: 2,000円

・S会員(3歳以上18歳以下及び65歳以上)

年会費 1,000円※

受講券 6枚セット: 1,000円、12枚セット: 2,000円

※市内在住、在勤、在学以外の方は、上記の年会費プラス500円

・団体会員(会社、自治会、サークル等の団体)

会員募集中!

### 会員特典♪

○赤城自然園入園料の割引

○新規入会

・教室1回受講無料券

・渋川スカイランドパーク遊園地乗物券引換券

※どちらか1つ

○更新

・渋川スカイランドパーク遊園地乗物券引換券

★詳しくは、クラブまで!



(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! →

