

しづかわスポーツクラブだより

「暮らしの中に、スポーツを！」

Vol.29

2022.10.15 発行

【 11 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

7・21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

14・28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

7・21日（月）赤城スポーツセンターアリーナ
14・28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
10・17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

1・8・15・22日（火）10:30～11:30
渋川市武道館第2武道場



ZUMBA(スンバ)教室 成人～中高年齢者向け

1・15日（火）15:00～16:00
渋川市武道館第2武道場

9・30日（水）18:30～19:30
中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階



ポティメンテナンスヨガ教室

成人～高齢者向け
8・22日（火）15:00～16:00
渋川市武道館第1武道場

2・16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
8・15・22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

①9:00～10:00 ②10:00～11:00
16日（水）子持ふれあい公園
10・24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

2・9・16・30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

10・17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
10日（木）子持社会体育館アリーナ
24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
4・18・25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

10:00～12:00
4・18日（金）渋川市民体育館
25日（金）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

10:00～12:00
4・18日（金）渋川市民体育館
25日（金）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

4・11・18日（金）10:00～11:00
渋川市武道館第1武道場

※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。

パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け

4日(金) 11:10～12:10

渋川市武道館第1武道場

5・26日(土) 18:40～19:40

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

4・18・25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

5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

5・19・26日(土) 9:00～10:00

赤城総合運動自然公園多目的広場



青竹&ウォーク教室 成人～中高年齢者向け

18日(金) 11:10～12:10

渋川市武道館第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

25日(金) 11:00～12:00

中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階



スポーツチャンバラ教室 小学生～中高年齢者向け

5・26日(土) 14:00～15:00

渋川市武道館第1武道場



トランポリン教室 3歳～小学生向け

19日(土)

①13:30～14:30 ②14:45～15:45

③16:00～17:00

小野上体育館アリーナ



派遣教室(赤城自然園主催)

自然の中で季節を感じながら、
からだを動かしてみましょ♪

① 貯金運動

日時 11月17日(木) 13:30～14:30

② 親子運動あそび

日時 11月20日(日) 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。

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。

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!

【派遣教室のご案内】

みんなでスポーツしませんか?

しぶかわスポーツクラブでは、自治会やサークル、企業などの団体にスポーツ教室の指導者を派遣しています。

親子運動あそびやボッチャ、ボディメンテナ
ンスヨガ、ダンベル健康体操、軽スポーツ(例：
ラダーゲッター、ディスクン)など色々なプロ
グラムがあります。

気軽にご相談ください。

★詳しくは、クラブまで!

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! →

