

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

2022.12.15 発行

★クラブだよりは、各公民館や体育施設等に置いてあります。是非ご利用ください。

【 1 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

10:00～11:00

16日(月) 子持社会体育館会議室

30日(月) 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

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。



バランスボール教室 成人～高齢者向け

16・30日(月) 13:30～14:30

子持社会体育館会議室



健康貯筋運動教室 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



バドミントン教室 高校生～中高年齢者向け

16・23・30日(月) 19:00～21:00

子持社会体育館サブアリーナ



親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

12・26日(木) 16:30～17:30

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



さいかつボール教室 小学4年生～高齢者向け

12・26日(木) 19:30～21:30

子持社会体育館アリーナ



ZUMBA(ズンバ)教室 成人～中高年齢者向け

24日(火) 15:00～16:00

渋川市武道館第2武道場

18日(水) 18:30～19:30

中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階



スポーツウエルネス吹矢教室

成人～中高年齢者向け

13・20・27日(金) 10:00～12:00

子持社会体育館サブアリーナ



ポティメンテナンスヨガ教室

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

11・25日(水) 18:30～19:30

中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階



軽スポーツ教室 成人～高齢者向け

13・20・27日(金) 10:00～12:00

渋川市民体育館



親子運動あそび教室

3歳～小学4年生の親子向け

10・24・31日(火) 16:30～17:30

渋川市武道館第2武道場



スポレック教室 小学4年生～高齢者向け

13・20・27日(金) 10:00～12:00

渋川市民体育館



※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。

けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け
13・20日（金）10:00～11:00
渋川市武道館第1武道場

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



chiボール de ボディケア教室 成人～高齢者向け
13日（金）11:10～12:10
渋川市武道館第1武道場

小・中学生空手道教室 小学5年生～中学生向け
14・28日（土）13:00～15:00
渋川市武道館第2武道場



28日（土）17:30～18:30
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
28日（土）14:00～15:00
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
20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。

青竹&バランスボール教室
成人～中高年齢者向け
14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。

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
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



パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け
14・28日（土）18:40～19:40
中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階



【年末年始休業のお知らせ】



下記の期間を、年末年始休業とさせていただきます。

令和4年12月29日（木）～令和5年1月3日（火）

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。

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！

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！



（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！ →

