

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.32

2023. 1. 15 発行

★クラブだよりは、各行政センターや体育施設等に置いてあります。
是非ご利用ください。

【 2 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

13・20日（月）10:00～11:00

宮田商会武道館渋川（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

15日（水）子持ふれあい公園

2・9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

13・27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

1・8・15・22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

13・20・27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

9・16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

7・14・21・28日（火）10:30～11:30

宮田商会武道館渋川（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

9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

7・21日（火）15:00～16:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場

1・15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

10・17・24日（金）10:00～12:00

子持社会体育館サブアリーナ



ボティメンテナスヨガ教室 成人～高齢者向け

14・28日（火）15:00～16:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場

8・22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

3・10・17・24日（金）10:00～12:00

渋川市民体育館



スポレック教室 小学4年生～高齢者向け

3・10・17・24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

7・14・21・28日（火）16:30～17:30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場



けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け

3・10・17日（金）10:00～11:00

宮田商会武道館渋川（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
 3日(金) 11:10～12:10
 宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場
 25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～高年齢者向け
 3・10・17・24日(金) 13:00～15:00
 中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階



キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け
 4・18・25日(土) 9:00～10:00
 木暮組 スポーツパーク赤城
 (赤城総合運動自然公園)多目的広場



小・中学生空手道教室 小学5年生～中学生向け
 4・18・25日(土) 13:00～15:00
 宮田商会武道館渋川(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
 25日(土) 14:00～15:00
 宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場



chi ボール de ボディケア教室 成人～高年齢者向け
 10日(金) 11:10～12:10
 宮田商会武道館渋川(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
 17日(金) 11:10～12:10
 宮田商会武道館渋川(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
 24日(金) 11:00～12:00
 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
 25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。

小学生スケート教室

初心者歓迎!

みんなで楽しく滑ろう!!



日 時 3月5日(日)・18日(土)・21日(火・祝)
 午後5時～午後7時
 会場 ALSOK ぐんまアイスアリーナ(現地集合)
 対象 市内在住の小学生(※全3回参加できる方)
 定員 60名(先着順)
 参加費 しぶかわスポーツクラブ会員:教室受講券6枚(非会員:教室受講券12枚)
 ※貸靴代(310円/回)が別途かかります。
 持ち物 動きやすい服装、帽子・手袋(必須)、防寒着、タオル、飲料水等
 申し込み 1月20日(金)～2月24日(金)
 ※電話または、直接クラブ窓口まで。

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!

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。



(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! →

