

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.35

2023. 4. 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。

新緑ウォーキング

会員でない方も、「体験用の受講券」で参加できます。

日 時 5月24日(水) 9:00~正午
コ ー ス 渋川市総合公園内及びその周辺巡り(約5km)
集 合 渋川市総合公園体育館駐車場
参 加 費 しづかわスポーツクラブ教室受講券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21日(金)~5月23日(火)
※お申し込み、お問い合わせは、電話または直接クラブ窓口まで。



【 5月の教室プログラム 】



お気軽にお申し込みください!
体験参加も大歓迎!!

太極拳教室 成人~高齢者向け

15・29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



バドミントン教室

高校生~中高年齢者向け

8・15・22・29日(月) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ

小学3年生~小学6年生向け

11・18・25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

9・16・23・30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



ポディメンテナスヨガ教室

成人~高齢者向け

9・16・23・30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

10・24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

9・16・23・30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



健康貯筋運動教室 成人~高齢者向け

10・17・24・31日(水) 15:30~16:30

中村緑地公園管理棟(クラブハウス)2階



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

11・18・25日(木) 子持ふれあい公園

※②は、初心者向けです。



親子空手道教室 3歳~小学生の親子向け

11・18日(木) 16:30~17:30

子持社会体育館サブアリーナ



ZUMBA(ズンバ)教室 NEW!

成人~中高年齢者向け

11・25日(木) 17:00~18:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場

パワーエクササイズ教室

NEW!



成人～中高年齢者向け

11日(木) 18:10～19:10

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場

chi ボール de ボディケア教室

NEW!

成人～高年齢者向け

25日(木) 18:10～19:10

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場

12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

さいかつボール教室

小学4年生～高年齢者向け

11・25日(木) 19:30～21:30

子持社会体育館アリーナ



スポーツウエルネス吹矢教室

成人～中高年齢者向け

12・19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～高年齢者向け

12・19・26日(金) 10:00～11:00

渋川市民体育館



スポレック教室 小学4年生～高年齢者向け

12・19・26日(金) 11:00～12:00

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

12・19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

青竹&ウォーク教室 成人～中高年齢者向け

19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

26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～高年齢者向け

12・19・26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

13・20・27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

6・13・20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

13・27日(土) 15:00～16:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場



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。

◎教室はコロナ感染対策を行って安全に実施しています。

※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)

年会費 3,000円

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! →

