

# 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！」

Vd.36  
2023.5.15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。



## あじさいウォーキング

- 日 時 6月17日(土) 9:00~正午(※小雨決行)  
コ ー ス 小野池あじさい公園内及びその周辺巡り(約5km)  
集 合 渋川市民会館駐車場  
参 加 費 しぶ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。)  
持 ち 物 歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物、雨具等  
定 員 30名(先着順)  
申込期間 5月22日(月)~6月13日(火) 9:00~17:00(※日曜・祝日は除く)  
※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。

会員でない方も、「体験用の受講券」で参加できます。



## 【6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

12・26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



### ポティメンテナンスヨガ教室

成人~高齢者向け

6・13・20・27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



### バランスボール教室 成人~高齢者向け

5・19日(月) 13:30~14:30

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

6・13・20・27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



### バドミントン教室

高校生~中高年齢者向け

5・19・26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

1・8・15・22日(木) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ



### 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

14日(水) 子持ふれあい公園

1・8・29日(木) 子持ふれあい公園

※②は、初心者向けです。



### 護身術教室 成人~高齢者向け

6・13・20・27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



### 健康貯筋運動教室 成人~高齢者向け

7・14・21・28日(水) 15:30~16:30

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日(水) 18:15～19:15

中村緑地公園管理棟(クラブハウス) 2階

30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



### 軽スポーツ教室 成人～高年齢者向け

2・16・23・30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

2・16・23・30日(金) 11:00～12:00

渋川市民体育館



### chi ボール de ボディケア教室

成人～高年齢者向け

28日(木) 18:15～19:15

中村緑地公園管理棟(クラブハウス) 2階

9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

### コンテンポラリーダンス教室

成人～高年齢者向け

1・15・29日(木) 13:30～14:30

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館) 第2武道場

様々な音楽に合わせて自由にダンスを楽しみましょう♪



### けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け

9・16・30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

16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

22日(木) 16:30～17:30

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館) 第2武道場



### ダンベル健康体操教室 成人～高年齢者向け

2・9・16・23日(金) 13:00～15:00

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

8・22日(木) 17:00～18:00

子持社会体育館サブアリーナ



### キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け

3・10・24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



### さいかつボール教室

小学4年生～高年齢者向け

8・22日(木) 19:30～21:30

子持社会体育館アリーナ



### 小・中学生空手道教室

小学5年生～中学生向け

3・10・17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



### スポーツウエルネス吹矢教室

成人～中高年齢者向け

2・9・16・23日(金) 10:00～12:00

子持社会体育館サブアリーナ



### スポーツチャンバラ教室

小学生～中高年齢者向け

10・24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



## 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!**

## 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。

※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

受付時間：9:00～17:00

※日曜・祝日はお休みです。

ホームページは、こちらから! →

