

# 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.37  
2023.6.15 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。

## 自然満喫ウォーキング

日 時 7月26日(水) 9:00~正午(※小雨決行)

コ ー ス 赤城自然園内巡り(約4km)

集 合 赤城自然園入園ゲート前

参 加 費 しぶかわスポーツクラブ個人会員: 教室受講券1枚  
非会員: 教室受講券2枚

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 6月22日(木)~7月13日(木) 9:00~17:00(※日曜・祝日は除く)

※お申し込み、お問い合わせは、クラブまで。(電話 0279-26-3009)

教室受講券は、  
当日購入もできます。

## 【7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

10・31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



### バランスボール教室 成人~高齢者向け

3・24日(月) 13:30~14:30

中村緑地公園管理棟2階



### バドミントン教室

高校生~中高年齢者向け

3・10・24・31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

6・13・27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

4・11・18・25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



### ポティメンテナンスヨガ教室

成人~高齢者向け

4・11・18・25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



### 親子運動あそび教室

3歳~小学4年生の親子向け

4・11・18・25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



### ノルディックウォーキング教室

成人~高齢者向け

19日(水) ①9:00~10:00 ②10:00~11:00

渋川市総合公園

6・13・27(木) ①8:30~9:30 ②9:30~10:30

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

5・12・19・26日(水) 15:30~16:30

中村緑地公園管理棟2階



### 青竹&バランスボール教室

成人~高齢者向け

5日(水) 17:00~18:00

中村緑地公園管理棟2階

※青竹は各自でご持参ください。

## パワーエクササイズ教室

成人～中高年齢者向け

5・19日（水）18:10～19:10

中村緑地公園管理棟2階

14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



## スポレック教室 小学4年生～高年齢者向け

7・14・21・28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

7・14・21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

## chi ボール de ボディケア教室

成人～高年齢者向け

19日（水）17:00～18:00

中村緑地公園管理棟2階

7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

21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。

## NEW! コンテンポラリーダンス教室

成人～高年齢者向け

6・13・20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♪



## ダンベル健康体操教室 成人～高年齢者向け

7・14・21・28日（金）13:00～15:00

中村緑地公園管理棟2階



## キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け

1・15・22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



## ステップエアロ教室

成人～中高年齢者向け

27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



## 小・中学生空手道教室

小学5年生～中学生向け

1・15・22・29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



## 親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

13・27日（木）17:00～18:00

子持社会体育館サブアリーナ



## NEW! トランポリン教室 3歳～小学生向け

8日（土）

①13:30～14:30

②14:35～15:35

③15:40～16:40

小野上体育館アリーナ

競技用のトランポリンを楽しく体験できます。

※必ず靴下を履いてご参加ください。

※ご参加は1人1回となります。



## さいかつボール教室

小学4年生～高年齢者向け

13・27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

7・14・28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

7・14・21・28日（金）10:00～11:00

渋川市民体育館



## スポーツチャンバラ教室

小学生～中高年齢者向け

8・22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

1 参加したい教室を選び、クラブに申し込む。

2 教室に参加する。

教室1回の受講につき、

会員：1枚/1時間、非会員：2枚/1時間の教室受講券が必要です。（教室受講券：200円/枚）

※お得なセット券もあります。

◎詳しくは、クラブにお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



（公財）渋川市まちづくり財団  
しぶかわスポーツクラブ課

〒377-0002 渋川市中村 830-5  
中村緑地公園管理棟1階

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！→

