

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

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。

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

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



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



NEW! トランポリン教室 3歳～小学生向け

8日(土)

① 13:30～14:30

② 14:35～15:35

③ 15:40～16:40

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。



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



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



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



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! →

