

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.39

2023. 8. 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。

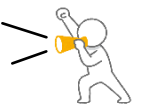
爽快ウォーキング ～早秋の伊香保へ～

日 時	9月21日(木) 9:00～正午(小雨決行)
コース	上ノ山公園(伊香保)及び周辺巡り(約5km)
集合	伊香保森林公園大駐車場
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	8月22日(火)～9月12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、クラブまで。(電話 0279-26-3009)	



【 9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

11・25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



ポティメンテナスヨガ教室

成人～高齢者向け

5・12・19・26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

4・25日(月) 13:30～14:30

中村緑地公園管理棟2階



親子運動あそび教室

3歳～小学4年生の親子向け

5・12・19・26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

11・25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

7・14・21・28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

20日(水)

7・14・28日(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。



護身術教室 成人～高齢者向け

5・12・19・26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

6・13・20・27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

6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

6・20日(水) 18:10～19:10

中村緑地公園管理棟2階

15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～高齢者向け

1・8・15・22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～高齢者向け

1・8・15・22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

1・8・15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～高齢者向け

20日(水) 17:00～18:00

中村緑地公園管理棟2階

8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～高齢者向け

7・14・28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



ステップエアロ教室 成人～中高年齢者向け

21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



親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

7・21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～高齢者向け

14・28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

8・15・22日(金) 10:00～12:00

子持社会体育館サブアリーナ



ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け

1・8・15・22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

9・16・30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

2・9・16・30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

9・30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！→

