

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.11

2021. 4. 15 発行

★しぶかわスポーツクラブ 会員募集中！！★

クラブから
のお願い

- ◎新型コロナウイルスの感染拡大防止対策により、教室プログラムが変更または、中止となる場合があります。
- ◎マスクの着用、手洗い・手指消毒をお願いします。
- ◎体調のすぐれない方は、教室への参加をご遠慮ください。
- ◎会場施設の利用条件にご協力ください。

★各教室に定員を設けておりますので、必ず電話またはクラブ事務局で申し込みをお願いします。

- ※会員有効期限が令和2年3月末日以降の方は、有効期限に応じて延長を行います。
- ※詳細については、ホームページまたはクラブ事務局までご確認ください。

詳細は裏面
一番下へ



【 5月の教室プログラム 】

太極拳教室

(17・31日) 10:00～11:00

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け
ゆっくりとした呼吸の全身運動です。



月

バランスボール教室

(10日) 13:30～14:30

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け
全身の筋肉を動かし、体のゆがみを矯正します。



バドミントン教室

(10・17・24・31日) 19:00～21:00

子持社会体育館サグアリーナ 高校生～中高年齢者向け
◎初心者対象
気軽にバドミントンを始めてみませんか？



リラックスヨガ教室

(19日) 19:00～20:00

クラブハウス2階 成人～高齢者向け
呼吸と動作を調和させ、心と体をコントロールできる自分を目指しましょう。



水

スポレック教室

(12・19・26日) 19:00～20:00

北橋中学校体育館 小学4年生～高齢者向け
軽いラケットとスポンジのボールを使う、テニスに似た軽スポーツです。

バドミントン教室

(12・19・26日) 19:00～21:00

伊香保体育館 高校生～中高年齢者向け
◎初心者対象
気軽にバドミントンを始めてみませんか？



護身術教室

(11・18・25日) 10:30～11:30

渋川市武道館 第2 成人～高齢者向け
心身の健康といざという時に使える護身術を学びます。



火

親子運動あそび教室

(11・18・25日) 16:00～17:00

渋川市武道館 第2 3歳～小学生の親子向け
親子でできる運動あそびを通して楽しみましょう。



ヨガ教室

(12・26日) 10:00～11:00

子持社会体育館サグアリーナ 成人～高齢者向け
体全体のゆがみを矯正し、美しい体をつくります。



水

貯筋運動教室

(12・19・26日) 15:30～16:30

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け
毎日コツコツ続けられて座ったままできる簡単な運動です。介護予防に効果があります。



ノルディックウォーキング教室

(6・13・27日)

①8:30～9:30 ②9:30～10:30
子持ふれあい公園 成人～高齢者向け
専用のポールを使っのウォーキング運動をします。



木

親子教室

(13・27日) サッカー

15:00～16:00 中村緑地公園

(6日) 空手道

16:30～17:30 子持社会体育館サグアリーナ

3歳～小学2年生の親子向け

親子で様々な運動をとおして、楽しく体を動かし、運動能力を高めます。



バドミントン教室

(20・27日) 19:00～21:00

子持社会体育館サグアリーナ 小学3年～中学生向け

◎初心者対象。興味のある方☆大歓迎！☆



スポーツウエルネス吹矢教室

(7・14・21・28日) 10:00～12:00

子持社会体育館サブアリーナ 成人～中高年齢者向け
腹式呼吸をベースとした呼吸法で、矢を吹きます。



金

軽スポーツ教室

(7・14・21・28日) 10:00～12:00

浜川市民体育館 成人～高年齢者向け
だれでもできる様々な軽スポーツを体験できます。



けいらくビクス教室

(7・14・21日) 10:00～11:00

浜川市武道館 第1 成人～中高年齢者向け
リンパの流れをよくする簡単なエアロビクスです。

chi ボール de ボディケア教室

(7・14・21日) 11:15～12:15

浜川市武道館 第1 成人～高年齢者向け
chi (小) ボールを使った運動で血流をよくします。

ステップエアロ教室

(28日) 11:00～12:00

クラブハウス2階 成人～高年齢者向け
リズムに合わせて、ステップ台を使った昇降運動です。



ダンベル健康体操教室

(7・14・21・28日) 13:30～15:30

子持社会体育館会議室 成人～高年齢者向け
軽いダンベルを使い、健康体操を行います。



ウォーキングイベント情報

つつじウォーキング

～伊香保体育館→長峰自然公園～

日 時 5月20日(木) 午前9時～正午
集合出発 伊香保体育館
申込期間 4月22日～4月28日



★参加無料、定員20名(先着順)

※申し込み、問い合わせは、クラブ事務局
までお願いいたします。

派遣教室

①ダンベル健康体操

日時 5月17日(月) 10:00～12:00

②親子運動あそび

日時 5月30日(日) 10:00～12:00

※こちらの派遣教室は、赤城自然園までお申し込み
ください。

キッズサッカー教室

(8・15・29日) 9:00～10:00

赤城総合公園多目的広場 年中～小学2年生向け
明るく元気に、色々な動きを経験させ、子ども
の心身の健康と成長を促します。



中学生空手道クラブ

(1・8・15・22日) 13:00～15:00

浜川市武道館 第2 中学生向け
空手道を通じて全身を鍛え、礼儀や他人を
尊重することを学びましょう。



トランポリン教室

(15・22日)

①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ③15:00～16:00

小野上体育館 3歳～小学生向け
トランポリンを楽しく体験してみましょう。



スポーツチャンバラ教室

(1・29日) 13:30～14:30

(15日) 17:00～18:00

浜川市武道館 第1 小学生～大人向け
自分のスタイルで「チャンバラ」を楽しめます。



ボール de コアトレ教室

(8・22・29日) 14:30～15:30

クラブハウス2階 成人～中高年齢者向け
バランスボールを使って体幹を鍛えましょう。

パワーエクササイズ教室

(8・22・29日) 15:45～16:45

クラブハウス2階 成人～中高年齢者向け
カラダ年齢を若くしていきます。パンチ・キック動作
も加えたエクササイズです。



フレッシュダンス教室

(8・22・29日) 17:00～18:00

浜川市武道館 第2 3歳～小学6年生向け
リズムにのって身体を動かし体力強化につながるダン
スです。※保護者の方は無料で参加できます♪



(公財) 浜川市まちづくり財団
しぶかわスポーツクラブ

〒377-0002

浜川市中村 830-5

中村緑地公園管理事務棟内

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！

しぶかわスポーツクラブ

①年会費

- ・19歳以上64歳以下(A会員): 2,000円
- ・3歳以上18歳以下及び65才以上(S会員): 1,000円
- ※市内在住、在勤、在学以外の方は上記の料金プラス500円の額が年会費となります。
- ・会社、自治会、サークル等の団体(団体会員): 3,000円
- ※派遣教室となりますので、詳細はクラブ事務局までお問い合わせください。

②受講券

- ・A会員(5枚セット: 1,000円、11枚セット: 2,000円)
- ・S会員(6枚セット: 1,000円、12枚セット: 2,000円)
- ・体験用のばら券(200円)もあります。

③教室受講方法

- ・会員: 1枚/1時間、非会員: 2枚/1時間の受講券が必要となります。