

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.13

2021.6.15 発行

連絡事項

- ◎群馬県のコロナ警戒度が「4」の間は、全ての教室を中止とさせていただきます。
 - ◎教室中止に伴い、会員有効期限に応じて有効期限の延長を行います。
 - ◎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。
- ※ご不明な点については、ホームページまたはクラブ事務局までご確認ください。

【7月の教室プログラム】



太極拳教室

(5・19日) 10:00～11:00

子持社会体育館サブアリーナ 成人～高齢者向け



月

水中ストレッチ教室

(26日) 10:00～12:00

市民プール 成人～高齢者向け

柔軟性や筋力アップにつながります。★全5回実施予定
※入場料250円が必要です。



NEW!

バランスボール教室

(12・26日) 13:30～14:30

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け



コンテンポラリー（モダン）ダンス教室

(5・12・19・26日) 17:00～18:00

渋川市武道館 第2 小学3年～6年生向け

現代舞踊といわれ、個性を生かし曲に合わせて
楽しく踊りましょう。



NEW!

バドミントン教室

(5・12・19・26日) 19:00～21:00

子持社会体育館サブアリーナ 高校生～中高年齢者向け



リラックスヨガ教室

(7・21日) 19:00～20:00

クラブハウス2階 成人～高齢者向け



水

スポレック教室

(7・14・21・28日) 19:00～20:00

北橘中学校体育館 小学4年生～高齢者向け

バドミントン教室

(7・14・21・28日) 19:00～21:00

伊香保体育館 高校生～中高年齢者向け



ノルディックウォーキング教室

(1・8・29日)

①8:30～9:30 ②9:30～10:30

子持ふれあい公園 成人～高齢者向け



木

親子教室

(8・29日) サッカー

15:00～16:00 中村緑地公園

(1・15日) 空手道

16:30～17:30 子持社会体育館サブアリーナ

3歳～小学2年生の親子向け



バドミントン教室

(8・29日) 19:00～21:00

子持社会体育館サブアリーナ 小学3年～中学生向け



さいかつボール教室

(1・15日) 19:30～21:30

子持社会体育館サブアリーナ 小学4年生～高齢者向け

おにぎり型の柔らかいボールを使うソフトバレーに
似たニュースポーツです。

NEW!

護身術教室

(6・13・20・27日) 10:30～11:30

渋川市武道館 第2 成人～高齢者向け



火

親子運動あそび教室

(6・13・20・27日) 16:30～17:30

渋川市武道館 第2 3歳～小学生の親子向け



ヨガ教室

(14・28日) 10:00～11:00

子持社会体育館会議室他 成人～高齢者向け



水

貯筋運動教室

(7・14・21・28日) 15:30～16:30

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け



スポーツウエルネス吹矢教室

(2・16・30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



金

軽スポーツ教室

(2・9・16・30日) 10:00~12:00
渋川市民体育館 成人~高齢者向け



金

けいらくピクス教室

(2・16日) 10:00~11:00
渋川市武道館 第1 成人~中高年齢者向け

chi ボールトレーニング教室

(9日) 10:00~11:00
渋川市武道館 第1 成人~中高年齢者向け
chi(小)ボールを使い筋力バランスを整え、引き締めたい部位にアプローチします。

NEW!

chi ボール de ボディケア教室

(2・16日) 11:15~12:15
渋川市武道館 第1 成人~高齢者向け

ウォークエクササイズ教室

(9日) 11:15~12:15
渋川市武道館 第1 成人~中高年齢者向け
様々な歩き方で姿勢を良くし、スタミナアップにつなげます。

NEW!

ステップエアロ教室

(30日) 11:00~12:00
クラブハウス 2階 成人~高齢者向け



ダンベル健康体操教室

(2・9・16・30日) 13:30~15:30
子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け



パワーエクササイズ教室

(10・31日) 18:15~19:15
クラブハウス 2階 成人~中高年齢者向け



土

イベント情報

参加
無料

共生社会「パラスポーツ体験教室」

日 時 7月11日(日)
9時~12時
会 場 子持社会体育館 アリーナ
定 員 20名(先着順)
申込期間 6月22日(火)~7月10日(土)
パラリンピック競技である、「シッティングバレーボール」と「ボッチャ」の体験教室を開催します。
パラスポーツの面白さを体感してみませんか?



赤城健康ウォーキング

~赤城健康公園→宮田不動尊~
(渋川ウォーキングマップコース)

参加
無料

日 時 7月24日(土)
9時~12時
集合出発 赤城健康公園
定 員 20名(先着順)
申込期間 6月22日(火)~7月23日(金)



※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「ダンベル健康体操」

日時 7月12日(月) 10時~12時
場所 赤城自然園

※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。



(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会員募集中!!

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

②受講券

- ・会社、自治会、サークル等の団体(団体会員): 3,000円
- ・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受講方法

- ・会員: 1枚/1時間、非会員: 2枚/1時間の受講券

新規入会・更新
特典実施中!
詳しくは、クラブ
事務局まで!