しばかわるボ リクラスだより

詳細は 裏面右へ 暮らしの中に、スポーツを!

秋のウォーキングイベントを開催します!

連 絡 事

項

- ◎群馬県のコロナ警戒度が「4」の間は、全教室を中止とします。
- ◎教室中止の場合は、休止期間に応じて会員有効期限を延長します。
- ◎各教室に定員を設けておりますので、必ず電話(0279-26-3009)またはクラ <u>ブ事務局でお申し込みください。</u>
- ※ご不明な点は、ホームページまたはクラブ事務局までご確認ください。

)月の教室プログラム



 $(6 \cdot 13 \cdot 20 \cdot 27 \, \exists) \, 19:00 \sim 20:00$

ノルディックウォーキング教室

 $(1)8:30 \sim 9:30$ $(2)9:30 \sim 10:30$ 子持ふれあい公園 成人~高年齢者向け

北橘中学校体育館 小学4年生~高年齢者向け





太極拳教室

(4・18 日) 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階 成人~高年齢者向け



バランスボール教室

(25 日) 13:30~14:30

子持社会体育館会議室 成人~高年齢者向け



コンテンポラリー(モダン)ダンス教室

(4・11・18・25 日) 赤城スポーツセンター2階

①16:00~17:00 年長~小学2年生向け ②17:15~18:15 小学3年~6年生向け



バドミントン教室

(25 日) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ <u>高校生~中高年齢者向け</u>



護身術教室

(5 · 12 · 19 · 26 日) 10:30~11:30 渋川市民体育館 成人~高年齢者向け



親子運動あそび教室

 $(5 \cdot 19 \cdot 26 日) 16:30 \sim 17:30$ 渋川市民体育館 3歳~小学生の親子向け



スポレック教室

バドミントン教室

(7・14・28 日)

空手道(28日)

親子教室

(21 日) 19:00~21:00

・リズムダンス (28日)

3歳~小学2年生の親子向け

16:30~17:30 子持社会体育館会議室

17:00~18:00 子持社会体育館サブアリーナ

♪親子で Let's ダンシング♪



さいかつボール教室

子持社会体育館サブアリーナ 小学4年生~高年齢者向け

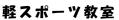


 $(6 \cdot 13 \cdot 20 \cdot 27 日) 15:30 \sim 16:30$



 $(1 \cdot 15 \cdot 22 \cdot 29 \, \exists) \, 10:00 \sim 12:00$ 渋川市民体育館 成人~高年齢者向け

子持社会体育館サブアリーナ 成人~中高年齢者向け

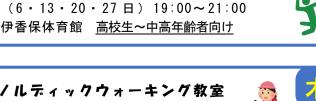


クラブハウス2階 成人~高年齢者向け



(6・20 日) 19:00~20:00 クラブハウス2階 成人~高年齢者向け





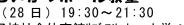








子持社会体育館サブアリーナ 小学3年~中学生向け



スポーツウエルネス吹矢教室

(22 - 29 日) 10:00~12:00

けいらくビクス教室

(1・15日) 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階 成人~中高年齢者向け

chi ボールトレーニング教室

(8日) 10:00~11:00 赤城スポーツセンター2階 成人~中高年齢者向け

chi ボール de ボディケア教室

(1・15 日) 11:15~12:15 赤城スポーツセンター2階 成人~高年齢者向け

ウォークエクササイズ教室

(8日) 11:15~12:15

赤城スポーツセンター2階 成人~中高年齢者向け

ステップエアロ教室

(29 日) 11:00~12:00 クラブハウス2階 成人~高年齢者向け



ダンベル健康体操教室

 $(1 \cdot 8 \cdot 15 \cdot 22 \cdot 29 日) 13:00~15:00$ クラブハウス2階 成人~高年齢者向け



キッズサッカー教室

 $(2 \cdot 16 \cdot 23 \, \exists) \, 9:00 \sim 10:00$ 赤城総合公園多目的広場 年中~小学2年生向け

スポーツチャンバラ教室

(9・23 日) 15:00~16:00 赤 城 スポーツセンター 2 階 小学生~大人向け



ボール de コアトレ教室

(9・23 日) 17:00~18:00 クラブハウス2階 成人~中高年齢者向け

パワーエクササイズ教室

(9・23 日) 18:15~19:15 クラブハウス2階 成人~中高年齢者向け



トランポリン教室

(9・16日)

①13:00~14:00 ②14:15~15:15 ③15:30~16:30 北橘会場(※詳細は申し込み時) 3歳~小学生向け

定員: 各時間5名ずつ

※会場が変更になっている教室があり ます。再度、ご確認ください。

H

秋のウォーキングイベント情報

赤城自然園ウォーキング

10月30日(土)

午前9時~正午

赤城自然園 合

参加 費 無料

定 員 20名(先着順)

申込期間 9月22日~10月29日

<u>※申し込み、問い合わせは、クラブ事務局</u> までお願いいたします。



<u>もみじウォーキング</u>



◎11月下旬開催予定! 詳細は、次号のしぶかわスポーツクラブだよ り Vol.17でお知らせします。

派遣教室「貯筋運動」

10月14日(木)13時~15時 日時 会場 赤城自然園

※申し込み・問い合わせは、赤城自然園まで お願いします。



(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

話:0279-26-3009 ※日曜・祝日はお休みです。



しぬかわスポーツクラス会員募集中!!

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

・会社、自治会、サークル等の団体(団体会員): 3,000円

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。

会員:1枚/1時間、非会員:2枚/1時間の受講券 ③受講方法

新規入会•更新 特典実施中! 詳しくは、クラブ 事務局まで!

