

# しぶかわスポーツクラブだより

NEW!

「暮らしの中に、スポーツを！」

火曜日をご覧ください。

新しい教室が始まります！

Vol.21

2022. 2. 15 発行

連絡事項

- ◎各教室に定員を設けておりますので、必ずクラブ事務局までお申し込みください。  
(☎：0279-26-3009)
- ◎群馬県のコロナ警戒レベルに応じて、教室を中止とする場合があります。
- ◎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。
- ※ご不明な点は、ホームページまたはクラブ事務局までお問い合わせください。

## 【 3月の教室プログラム 】



**太極拳教室** 成人～高齢者向け  
(7・14日) 10:00～11:00  
子持社会体育館会議室



月

**バランスボール教室** 成人～高齢者向け  
(14・28日) 13:30～14:30  
子持社会体育館会議室



**バドミントン教室** 高校生～中高年齢者向け  
19:00～21:00  
(7・14日) 子持社会体育館サブアリーナ  
(28日) 赤城スポーツセンターアリーナ



**ノルディックウォーキング教室**  
成人～高齢者向け  
(16日)  
①9:00～10:00 ②10:00～11:00  
子持ふれあい公園



水

**貯筋運動教室** 成人～高齢者向け  
(2・9・16・23日) 15:30～16:30  
クラブハウス2階



**リラックスヨガ教室** 成人～高齢者向け  
(2・16日) 19:00～20:00  
クラブハウス2階



**護身術教室** 成人～高齢者向け  
(1・8・15・22日) 10:30～11:30  
渋川市武道館第2武道場



火

**ZUMBA(ズンバ)教室** 成人～中高年齢者向け  
(1・15日) 15:00～16:00  
渋川市武道館第2武道場  
ラテン音楽を中心に様々な音楽に合わせて踊るフィットネスプログラムです。

NEW!

**ポテンティエンスヨガ教室**  
成人～高齢者向け  
(8・22日) 15:00～16:00  
クラブハウス2階

NEW!

自身のココロとカラダに向き合いながら、肩こりや腰痛などの不調の改善を目指しましょう。

**親子運動あそび教室**  
3歳～小学4年生の親子向け  
(1・8・15・22日) 16:30～17:30  
渋川市武道館第2武道場



**スポレック教室** 小学4年生～高齢者向け  
(2・9・16・23日) 19:00～20:00  
北橋中学校体育館

**バドミントン教室** 高校生～中高年齢者向け  
(9・23日) 19:00～21:00  
伊香保体育館



**ノルディックウォーキング教室**  
成人～高齢者向け  
(3・10・24日)  
①9:00～10:00 ②10:00～11:00  
子持ふれあい公園



木

**親子教室「空手道」** 3歳～小学2年生の親子向け  
(3・17日) 16:30～17:30  
子持社会体育館サブアリーナ



**バドミントン教室** 小学3年～中学生向け  
(3日) 19:00～21:00  
子持社会体育館サブアリーナ  
※保護者参加可。受講券が必要です。



木

**さいかつボール教室** 小学4年生～高齢者向け  
19:30～21:30  
(10日) 赤城スホーツセンターアリーナ  
(24日) 子持社会体育館サブアリーナ

金

### スポーツウエルネス吹矢教室

成人～中高年齢者向け  
(4・11・18・25日) 10:00～12:00  
子持社会体育館サブアリーナ



### 軽スポーツ教室 成人～高齢者向け

(4・11・18・25日) 10:00～12:00  
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

(4・18日) 10:00～11:00  
渋川市武道館第1武道場

### chi ボールトレーニング教室

成人～中高年齢者向け  
(11日) 10:00～11:00  
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  
(4・18日) 11:10～12:10  
渋川市武道館第1武道場

### ウォークエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け

(11日) 11:10～12:10  
渋川市武道館第1武道場

### ステップエアロ教室 成人～中高年齢者向け

(25日) 11:00～12:00  
クラブハウス2階



### ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け

(4・11・18・25日) 13:00～15:00  
クラブハウス2階



※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。

土

### キッズサッカー教室

年中～小学2年生向け  
(5・12・19・26日) 9:00～10:00  
赤城総合公園多目的広場



### 中学生空手道クラブ 中学生向け

(5・19日) 13:00～15:00  
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～大人向け

(12・26日) 14:00～15:00  
渋川市武道館第1武道場



### ボール de コアトレ教室 成人～中高年齢者向け

(12・26日) 17:00～18:00  
クラブハウス2階

### パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け

(12・26日) 18:10～19:10  
クラブハウス2階



## 【派遣教室のご案内】

### みんなでスポーツしませんか？

しぶかわスポーツクラブでは、自治会やサークル、企業などの団体にスポーツ教室の指導者を派遣しています。

親子でできるレクリエーションやポッチャ、軽スポーツ（例：ラダーゲッター、ディスクン）などの色々なプログラムがあります。気軽にご相談ください。

詳細は、クラブ事務局までお願いします。  
(☎：0279-26-3009)



(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
- ・A会員（19歳以上64歳以下）：2,000円
  - ・S会員（3歳以上18歳以下及び65歳以上）：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
- ・団体会員（会社、自治会、サークル等の団体）：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）
  - ・体験用の受講券（1枚：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  
キャンペーン実施中！  
詳しくは、  
クラブ事務局まで！