

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.3

2020.8.15 発行

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。

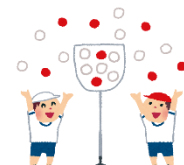
◎各教室に定員を設けておりますので、必ず電話またはクラブ事務局まで申し込みをお願いします。

※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。



【 9月の教室プログラム 】



太極拳教室

(7・28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

(7・28日) 13:30～14:30

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け
バランスボールを使って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

(7・28日) 19:00～21:00

子持社会体育館グアリーナ 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？



ヨガ教室

(9・23日) 10:00～11:00

子持社会体育館グアリーナ 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

ストレッチ教室

NEW!

(16日) 13:30～14:30

伊香保体育館 成人～高齢者向け
全身の筋肉を動かしながらバランスを整えて、血行をよくします。



貯筋運動教室

(2・9・30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。



リラククスヨーガ教室

NEW!

(2・16日) 19:00～20:00

子持社会体育館会議室 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。



スポレック教室

(2・9・16・23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

NEW!

(23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？

少林寺拳法（護身術）教室

(1・8・15・29日) 10:30～11:30

洪川市武道館 第2 成人～高齢者向け
いざという時に使える護身術を学びます。
初歩から対応します。



火

親子運動あそび教室

NEW!

(8・15日) 16:00～17:00

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



◎各教室の申し込み、問い合わせは、電話または、クラブ事務局までお願いします。

ノルディックウォーキング教室

(3・10・24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てのウォーキング運動をします。



木

親子教室

(3日) スポーティゲーム **NEW!**

16:00～17:00 渋川市武道館 第1

(17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

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。



フレッシュダンス教室

(10・24日) 16:30～17:30

渋川市武道館 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♪



ボール de コアトレ教室

(10・24日) 17:45～18:45

渋川市武道館 第2 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

(10・24日) 19:00～20:00

渋川市武道館 2階会議室 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。



バドミントン教室

(3・10・24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

◎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

(4・11・18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独自の呼吸法で、的に向け矢を吹きます。



金

軽スポーツ教室

NEW!

(4・11・18・25日) 10:00～12:00

渋川市民体育館 成人～中高年齢者向け

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

(4・18日) 10:00～11:00

渋川市武道館 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

NEW!

(4・18日) 11:15～12:15

渋川市武道館 第1 成人～中高年齢者向け

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

NEW!

(25日) 11:00～12:00

クラブハウス2階 成人～中高年齢者向け

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

(4・11・18・25日) 13:30～15:30

子持社会体育館会議室 成人～中高年齢者向け

軽いダンベルを使い、健康体操を行います。



キッズサッカー教室

NEW!

(5・12・19・26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。

土



中学生空手道クラブ

(5・12・19・26日) 13:00～15:00

渋川市武道館 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。



スポーツチャンバラ教室

(5・19日) 17:00～18:00

渋川市武道館 第1 3歳～大人向け

安全を確保した楽しい「チャンバラ」です。大人の方も身体を動かすよい機会となります。



各教室の申し込みについて

各教室に定員を設けておりますので、必ず、事前に電話(0279-26-3009)または、クラブ事務局まで申し込みをお願いします。

申し込みは、毎月15日に発行されるクラブだよりをご覧になってからお願いします。クラブだよりはホームページからもご覧いただけます。

(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

電話: 0279-26-3009 ※日曜・祝日はお休みです。

しぶかわスポーツクラブ会員募集中!!

- ①入会費
- ・19歳以上64歳以下(A会員): ¥2,000
 - ・3歳以上18歳以下及び65才以上(S会員): ¥1,000
- ※市内在住、在勤、在学以外の方は上記の料金プラス500円の額が入会費となります。
- ・団体: ¥3,000
- 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。