

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.37

2020. 2. 15 発行

【 3月の教室プログラム 】

◎各教室とも初心者大歓迎！！



月

太極拳教室

(2・16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。

バランスボール教室

(9・23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。

フレッシュダンス教室

(2・16日) 16:00～17:00

子持社会体育館サアリーナ 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。 ※保護者の方も参加できます♪ (無料)

ボール de コアトレ教室

(2・16日) 17:30～18:30

子持社会体育館会議室 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

(2・16日) 18:45～19:45

子持社会体育館サアリーナ 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

(2・9・16・23日) 19:00～21:00

子持社会体育館アリーナ他 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？

火

少林寺拳法（護身術）教室

(3・10・17・24日) 10:30～11:30

子持社会体育館サアリーナ 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。
女性の方でも学びやすい教室です。

テニス教室（定員10名）

(17日) 17:30～18:30

子持社会体育館サアリーナ 年長～小学3年生向け
ジュニア向けのラケットとボールで行う体験教室です。

水

ヨガ教室

(11・25日) 10:00～11:00

子持社会体育館会議室他 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。

貯筋運動教室

(4・11・18・25日) 15:30～16:30

子持社会体育館会議室他 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。

スポレック教室

(4・11・18・25日) 19:00～21:00

北橘中学校体育館 小学生～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。

木

ノルディックウォーキング教室

(5・12・19日) ① 9:00～10:00

② 10:00～11:00

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。

親子教室（空手道・少林寺拳法）

(12・19日) 16:30～17:30

子持社会体育館サアリーナ 幼児～小学2年生の親子向け
親子で様々な運動を通じて、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

(5・12・19日) 19:00～21:00

子持社会体育館サアリーナ 小学3年～中学生向け

◎初心者対象。興味のある方☆大歓迎！☆

※プログラムの変更等がある場合があります。

◎各教室の申込み、問合せは、電話または事務局まで直接お願いします。

渋川市吹屋 658-10 渋川市子持社会体育館内
電話：0279-26-3009

※日曜・祝日はお休みです。

金

スポーツウエルネス吹矢教室

(6日) 10:00~12:00 子持社会体育館サブアリーナ

(13日) 10:00~12:00 小野上公民館

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。

けいらくピクス教室

(6・13日) 10:00~11:00

渋川市武道館 第1 成人~中高年齢者向け
血行促進につながる簡単なエアロピクスです。

タオルトレーニング教室

(6・13日) 11:15~12:15

渋川市武道館 第1 成人~高齢者向け
体幹が鍛えられ柔軟性を高めます。

ダンベル健康体操教室

(6・13日) 13:30~15:30

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

土

中学生空手道クラブ

(7・14・21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

(14・21日) 13:30~14:30

渋川市武道館 第1 幼児~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。

【 イベント情報 】

◎健康講話を開催します！ テーマ「腸内から健康づくり」

日 時：令和2年2月26日(水) 午後6時00分~

場 所：渋川市子持社会体育館会議室(2階)

講 師：群馬ヤクルト販売株式会社 管理栄養士

持 ち 物：筆記用具

参 加 費：無料

お気軽にご参加ください！



だれでも
参加できます！

🎅 スキー教室を開催します！ 🎅

日 に ち：令和2年3月1日(日)

時 間：午前7時30分集合出発 / 帰着予定午後5時

集合場所：渋川市役所本庁舎駐車場

対 象：しぶかわスポーツクラブ個人会員 ※小学生以下は保護者同伴

会 場：水上宝台樹スキー場

参 加 費：しぶかわスポーツクラブ受講券4枚 ※リフト代等は別途実費

定 員：30名(先着順)

申込期間：2月17日(月)~25日(火)

電話(0279-26-3009)または窓口まで ※日曜・祝日はお休みです。

個人会員
限定！



★ しぶかわスポーツクラブ入会方法 ★

★入会申込書は子持社会体育館・市役所スポーツ課・各公民館にあります。また、クラブのホームページからもダウンロードできます。

①入会申込書

②入会費 【・高校生以上65歳未満(A会員)：¥2,000 ・中学生以下65才以上(S会員)：¥1,000
・団体：¥3,000】

受付時間・場所…… 9:00~17:00 子持社会体育館(月~土曜日) 市役所スポーツ課(月~金曜日)

受講券販売……子持社会体育館内しぶかわスポーツクラブ事務局でのみ販売

・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)

・体験用のバラ券(200円)もあります。

・各教室とも1時間につき1枚(※会員以外の方は2枚)の受講券が必要となります。

そ の 他………会員証は、入会月から1年間有効です。