

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.6

2020.11.15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、教室へ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。



【 12月の教室プログラム 】



太極拳教室

(7・21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・21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・21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？



少林寺拳法(護身術)教室

(1・8・15・22日) 10:30~11:30

渋川市武道館 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

(8・15・22日) 16:00~17:00

渋川市武道館 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。



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

貯筋運動教室

(2・9・16・23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できる簡単な運動です。介護予防に効果があります。



リラックスヨガ教室

(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

(2・9・16・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？



◎各教室の申し込み、問い合わせは、電話
(0279-26-3009) または、クラブ事務局
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)

①9:00～10:00 ②10:00～11:00

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。



木

軽スポーツ教室

(4・11・18・25日) 10:00～12:00

渋川市民体育館 成人～高齢者向け

だれでもできる様々な軽スポーツを体験できます。



金

親子教室

(3・17日) サッカー

15:00～16:00 中村緑地公園

(3・17日) 空手道

16:30～17:30 子持社会体育館がアーナ

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。

NEW!



けいらくピクス教室

(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ピクスです。

chi ボール de ボディケア教室

(4・18日) 11:15～12:15

渋川市武道館 第1 成人～高齢者向け

chi(小)ボールを使った運動で血流をよくします。

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

リズムに合わせ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♪



ステップエアロ教室

(25日) 11:00～12:00

クラブハウス2階 成人～高齢者向け

リズムに合わせて、ステップ台を使った昇降運動です。



ボール de コアトレ教室

(10・24日) 17:45～18:45

クラブハウス2階 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

クラブハウス2階 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日) 19:00～21:00

子持社会体育館がアーナ 小学3年～中学生向け

◎初心者対象。興味のある方☆大歓迎! ☆



キッズサッカー教室

(5・12・19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、子ども達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

(12日) 16:00～17:00

(26日) 13:30～14:30

渋川市武道館 第1 小学生～大人向け

自分のスタイルで「チャンバラ」を楽しむことができます。身体能力の向上やストレス発散の機会にもなります。



(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

URL：http://www.shibuspo.com

※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円の額が入会費となります。

・会社、自治会、サークル等の団体(団体会員)：3,000円

※派遣教室となりますので、詳細はクラブ事務局までお問い合わせください。

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。

③教室受講方法

・会員：1枚/1時間、非会員：2枚/1時間の受講券が必要となります。