

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.45

2024. 2. 15 発行

★クラブだよりは、各公民館や体育施設等に置いてあります。是非ご利用ください。

ご案内

スポーツ教室を お届けしています！

しぶかわスポーツクラブでは、自治会や企業、サークルなどの団体が日頃活動している場所に、スポーツ指導者が出向く『スポーツ指導者派遣事業』を実施しています。

親子運動あそび、ポッチャ、ボディメンテナンスヨガ、ダンベル健康体操、軽スポーツ等、色々なプログラムがあり、レクリエーションとしてもご利用いただけます。

事業の詳細やご相談は、クラブまでご連絡ください。



昨年12月に行われたポッチャの様子

【 3月の教室プログラム 】

お気軽にお申し込みください！
体験参加も大歓迎！！



太極拳教室 成人～高齢者向け

11・18日（月）10:00～11:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場



親子運動あそび教室

3歳～小学4年生の親子向け

5・12・19日（火）16:30～17:30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場



バランスボール教室 成人～高齢者向け

4・18日（月）13:30～14:30

中村緑地公園管理棟2階



健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け

6・13日（水）15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階



NEW! ZUMBA(ズンバ)教室

成人～中高年齢者向け

4・18日（月）15:30～16:30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場

真似するだけでカンタン！ラテン音楽に合わせて、
楽しく身体を動かしましょう♪

ノルディックウォーキング教室

成人～高齢者向け

7・14・21日（木）

①9:00～10:00 ②10:00～11:00

子持ふれあい公園

※②は、初心者向けです。



護身術教室 成人～高齢者向け

5・12・19日（火）10:30～11:30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場



ボディメンテナンスヨガ教室

成人～高齢者向け

5・12・19日（火）13:00～14:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場



ちびっこ教室 0～3歳の親子向け

サッカー（ボールあそび）

7・21日（木）10:30～11:30

中村緑地公園管理棟2階



トランポリン

14日（木）10:30～11:30

中村緑地公園管理棟2階



コンテンポラリーダンス教室



成人～高齢者向け

7・21日（木）13:30～14:30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場

親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け



7日（木）16:30～17:30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場

ステップエアロ教室



成人～中高年齢者向け

14日（木）16:30～17:30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場

バドミントン教室



高校生～中高年齢者向け

21日（木）19:00～21:00

木暮組スポーツパーク赤城
（赤城総合運動自然公園）アリーナ

小学3年生～小学6年生向け

21日（木）19:00～21:00

木暮組スポーツパーク赤城
（赤城総合運動自然公園）アリーナ

スポーツウエルネス吹矢教室



成人～中高年齢者向け

1・8・15・22日（金）10:00～12:00

中村緑地公園管理棟2階

軽スポーツ教室 成人～高齢者向け



1・8・15・22日（金）10:00～11:00

渋川市民体育館

スポレック教室 小学4年生～高齢者向け



1・8・15・22日（金）11:00～12:00

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

8日（金）10:00～11:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場

青竹&ウォーク教室 成人～中高年齢者向け

8日（金）11:10～12:10

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場
※青竹は各自でご持参ください。

chiボールdeボティケア教室

成人～高齢者向け

22日（金）10:00～11:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場

パワーエクササイズ教室



成人～中高年齢者向け

22日（金）11:10～12:10

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場

ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け

1・8・15・22日（金）13:00～15:00

中村緑地公園管理棟2階



キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け

2・9・16日（土）9:00～10:00

木暮組スポーツパーク赤城
（赤城総合運動自然公園）多目的広場



小・中学生空手道教室



小学5年生～中学生向け

2・9・16・23日（土）13:00～15:00

宮田商会武道館渋川（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～中高年齢者向け

9・23日（土）15:00～16:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場

しぶかわスポーツクラブ参加方法

- 1 参加したい教室を選び、クラブに申し込む。
- 2 教室に参加する。

教室1回の受講につき、
会員：1枚/1時間、非会員：2枚/1時間の教室受講券
が必要です。（教室受講券：200円/枚）
※お得なセット券もあります。

◎詳しくは、クラブにお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



（公財）渋川市まちづくり財団
しぶかわスポーツクラブ課

〒377-0002 渋川市中村 830-5
中村緑地公園管理棟1階

電話：0279-26-3009

受付時間：9:00～17:00

※日曜・祝日はお休みです。

ホームページは、こちらから！→

