

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.50

2024.7.1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。

会員募集中

気軽に、楽しく、健康づくり

しぶかわスポーツクラブの各教室は、運動量の目安を

【♥️:低 ♥️:中 ♥️:高】で表していますので、自分に合った教室を選んで参加することができます。

みなさんも気軽に楽しく健康づくりを体験してみませんか。

※教室の参加方法やお問い合わせ先は、裏面をご確認ください。



教室の一例
(バランスボール教室)

【新規入会特典】

教室1回受講無料券がもらえるよ♪



【7/15～8/14の教室プログラム】

運動量の目安

♥️:低 ♥️:中 ♥️:高

太極拳教室 成人～高齢者向け

7/22 (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



護身術教室

成人～高齢者向け

7/16・23 8/6 (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



ZUMBA(ズンバ)教室 成人～中高年齢者向け

7/22 (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



ボティメンテナンスヨガ教室

成人～高齢者向け

7/16・23 8/6 (火) 15:00～16:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場



バドミントン教室

①高校生～中高年齢者向け

7/22・29 8/5 (月) 19:00～21:00

子持社会体育館サブアリーナ

②小学3～6年生向け

7/18・25 8/1 (木) 19:00～21:00

子持社会体育館サブアリーナ



親子運動あそび教室

3歳～小学4年生の親子向け

7/16・23 8/6 (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



健康貯筋運動教室

成人～高齢者向け

7/17・24 8/7 (水) 15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階



NEW!

バランスボール教室

成人～高齢者向け

8/5 (月)

13:30～14:30

中村緑地公園管理棟2階

バランスボールを使って体幹を鍛えましょう♪



ノルディックウォーキング教室

成人～高齢者向け

7/18(木)・24(水) 8/1・8(木)

①8:30～9:30 ②9:30～10:30 (②:初心者向け)

子持ふれあい公園 (雨天時:子持社会体育館)



ちびっこ教室 0～3歳の親子向け

7/18 8/1 (木) 10:30～11:30

7/25 8/8 (木) 13:00～14:00

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

7/19・26 8/2・9 (金)

10:00～11:00

渋川市民体育館



コンテンポラリーダンス教室

成人～高齢者向け

7/18 8/1 (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



スポレック教室 小学4年生～高齢者向け

7/19・26 8/2・9 (金)

11:00～12:00

渋川市民体育館



親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

7/18 8/1 (木) 16:30～17:30

子持社会体育館サブアリーナ



NEW! 産後ママとマタニティヨガ教室

7/25 (木) 13:00～14:00

中村緑地公園管理棟 2階

ママの心と身体を癒し、
リフレッシュをサポートします。

(0～3歳のお子様は、同室で実施する「ちびっこ
教室」にてお預かりもできます。)



NEW! ボディメイクヨガ教室

成人～高齢者向け

7/25 (木) 14:10～15:10

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場
ヨガ×簡単なトレーニングで、引き締まった身体を
目指します。



さいかつボール教室

小学4年生～高齢者向け

7/25 8/1 (木) 19:30～21:30

子持社会体育館アリーナ



ステップエアロ教室

成人～中高年齢者向け

8/8 (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



スポーツウエルネス吹矢教室

成人～中高年齢者向け

7/19・26 8/2 (金) 10:00～12:00

子持社会体育館サブアリーナ



chi ボール de ボディケア教室

成人～高齢者向け

7/26 (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

7/26 (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



けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け

8/9 (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

8/9 (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。



キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け

7/20・27 8/3・10 (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

7/20 8/10 (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

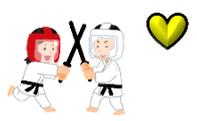


スポーツチャンバラ教室

小学生～中高年齢者向け

7/27 8/10 (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

- 参加したい教室を選び、クラブに申し込む。
- 参加する教室の受付で教室受講券を提出する。
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。
◎会員の申込み手続は、クラブ窓口にて承ります。詳しくは
クラブにお問い合わせいただくか、ホームページをご確
認ください。



(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! →

