

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.60

2025. 5. 1 発行

参加者募集

あじさいウォーキング



- 日時 令和7年6月17日(火) 9:00~正午(小雨決行)
コース 約35,000株のあじさいが植栽されている、渋川市総合公園内を巡ります。(約5km)
集合 渋川市総合公園体育館西側駐車場
定員 30名(先着順)
参加費 しぶかわスポーツクラブ個人会員:教室受講券1枚
非会員:教室受講券2枚
持ち物等 歩きやすい服装及び靴、タオル、飲み物、雨具等
申込期間 5月13日(火)~6月13日(金) 9:00~17:00(日曜・祝日を除く)
※お申し込み、お問い合わせは、クラブまで。(電話:0279-26-3009)
※当日の連絡先(クラブ携帯電話:070-4458-8078)

園内は木陰も多くて
爽やかだよ♪



【6月の教室プログラム】

運動量の目安

♥:低 ♥:中 ♥:高

バランスボール教室 成人~高齢者向け ♥ 6/2・23(月) 13:30~14:30 中村緑地公園管理棟2階	キッズHIPHOP教室 年長~小学6年生向け ♥ 6/9(月) 17:00~18:00 中村緑地公園管理棟2階
ZUMBA教室 成人~中高年齢者向け ♥ 6/2・9・16(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	6/23(月) 17:00~18:00 JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)会議室
バドミントン教室 ♥ ①高校生~中高年齢者向け 6/2・9・16・23(月) 19:00~21:00 JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ ②小学3~6年生向け 6/5・19(木) 19:00~21:00 JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ ③小学3~6年生向け(初心者向け) 6/12・26(木) 19:00~21:00 JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ	NEW! 癒やしの陰ヨガ教室 成人~高齢者向け ♥ 6/3・17(火) 18:00~19:00 中村緑地公園管理棟2階 深い呼吸とともに、心も体も解きほぐしましょう。
太極拳教室 成人~高齢者向け ♥ 6/9・16(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	NEW! 動いて整う陽ヨガ教室 成人~高齢者向け ♥ 6/10・24(火) 13:30~14:30 宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場 全身を動かし、リフレッシュしましょう。
親子空手道教室 3歳~小学生の親子向け ♥ 6/3・17(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	NEW! 親子ディスクゴルフ教室 ♥ 年長~小学生の親子向け 6/10・24(火) 16:30~17:30 中村緑地公園 (雨天時:宮田商会武道館渋川第2武道場) 親子と一緒にディスクゴルフを楽しみましょう。
	けいらくピクス教室 成人~中高年齢者向け ♥ 6/4(水) 10:30~11:30 宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場

健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け  6/4・11・18・25（水）15:30～16:30  中村緑地公園管理棟2階	ステップエアロ教室 成人～中高年齢者向け  6/12（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
青竹&パワーエクササイズ教室  成人～中高年齢者向け 6/11（水）10:30～11:30 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場	さいかつボール教室  小学4年生～高齢者向け 6/12・26（木）19:30～21:30 JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）アリーナ
NEW! フラ教室 成人～高齢者向け  6/11・25（水）17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階 フラの音楽に合わせて、ハワイアンダンスを楽しみましょう。	産後ママとマタニティヨガ教室  6/26（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階 （0～3歳のお子様は、同室で実施する「ちびっこ教室」への参加で、お預かりします。）
chi ボール de ボテイクア教室  成人～高齢者向け 6/18（水）10:30～11:30 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場	ボテイクメイクヨガ教室 成人～高齢者向け  6/26（木）14:15～15:15 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場
NEW! ディスクゴルフ教室 成人～高齢者向け  6/25（水）10:30～11:30 中村緑地公園  （雨天時：宮田商会武道館渋川第1武道場） ディスクゴルフの基本から学べます。 自然の中で、和気あいあいと楽しみましょう。	軽スポーツ教室 成人～高齢者向け  6/6・13・20・27（金）10:00～11:00 渋川市民体育館
ノルディックウォーキング教室  成人～高齢者向け  6/5・12・19・26（木） ①8:30～9:30 ②9:30～10:30（初心者向け） 子持ふれあい公園 〈雨天時：JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）〉	スポレック教室 小学4年生～高齢者向け  6/6・13・20・27（金）11:00～12:00 渋川市民体育館
ミニトランポリン教室  成人～中高年齢者向け  6/5・19（木）9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階	ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け  6/6・13・20・27（金）13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階
ちびっこ教室 0～3歳の親子向け  6/5・19（木）10:30～11:30  6/12・26（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階	スポーツウエルネス吹矢教室  成人～中高年齢者向け 6/13・20・27（金）10:00～12:00 JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ
NEW! スタイルメイキング教室  成人～高齢者向け 6/5・19（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 全身を動かして、正しい姿勢やきれいな歩き方を手に入れましょう。	キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け  6/7・14・28（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
	阿波踊り教室 小学1年生～高齢者向け  6/7・21（土）19:00～20:00 JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）会議室
	小・中学生空手道教室 小学5年生～中学生向け  6/14・21・28（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  6/14・28（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。
 ◎会員のお申し込み手続は、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！→

