

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.62

2025. 7. 1 発行

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。



教室の風景

(chi ボール de ボディケア教室)

一度だけの参加でも大丈夫です。
お気軽にお申し込みください！



【8月の教室プログラム】

運動量の目安

♥:低 ♥:中 ♥:高

ZUMBA 教室 成人～中高年齢者向け

8/4・18・25 (月) 15:30～16:30

宮田商会武道館渋谷(渋谷市武道館)第2武道場



NEW! キッズダンス教室 年中～小学生向け

8/4 (月) 16:40～17:40

宮田商会武道館渋谷(渋谷市武道館)第2武道場

初めてでも簡単♪色々なジャンルの音楽に合わせて、楽しくダンスをしましょう。



バドミントン教室

①高校生～中高年齢者向け

8/4・18・25 (月) 19:00～21:00

JESCO アリーナ渋谷(子持社会体育館)サブアリーナ

②小学3～6年生向け

8/21 (木) 19:00～21:00

JESCO アリーナ渋谷(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)

8/7 (木) 19:00～21:00

JESCO アリーナ渋谷(子持社会体育館)サブアリーナ



太極拳教室 成人～高齢者向け

8/18・25 (月) 10:00～11:00

宮田商会武道館渋谷(渋谷市武道館)第2武道場



バランスボール教室 成人～高齢者向け

8/18・25 (月) 13:30～14:30

中村緑地公園管理棟2階



親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

8/5・19 (火) 16:30～17:30

宮田商会武道館渋谷(渋谷市武道館)第2武道場



癒やしの陰ヨガ教室 成人～高齢者向け

8/5・19 (火) 18:00～19:00

中村緑地公園管理棟2階



NEW! 動いて整う陽ヨガ教室 成人～高齢者向け

8/26 (火) 13:30～14:30

宮田商会武道館渋谷(渋谷市武道館)第1武道場



全身を動かし、リフレッシュしましょう。

親子ディスクゴルフ教室 年中～小学生の親子向け

8/26 (火) 16:30～17:30

中村緑地公園

(雨天時:宮田商会武道館渋谷第2武道場)



けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け

8/6・27 (水) 10:00～11:00

宮田商会武道館渋谷(渋谷市武道館)第1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

8/6 (水) 11:10～12:10

宮田商会武道館渋谷(渋谷市武道館)第1武道場



健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け

8/6・20・27 (水) 15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階



フラ教室 成人～高齢者向け 8/6・27（水）17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階  	NEW! 昭和歌謡ダンス教室 成人～高齢者向け 8/1（金）10:00～11:00 JESCO アリーナ 渋川（子持社会体育館）サブアリーナ 懐かしの歌謡曲に合わせて、ダンスを楽しみましょう。 
ディスクゴルフ教室 成人～高齢者向け 8/20（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） 	NEW! 美尻美ボディ教室 成人～中高年齢者向け 8/1（金）11:10～12:10 JESCO アリーナ 渋川（子持社会体育館）サブアリーナ エクササイズで気になる部位を引き締めましょう。 
chi ボール de ボディケア教室 成人～高齢者向け 8/27（水）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 8/1・8・22・29（金）13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階 
ノルディックウォーキング教室 成人～高齢者向け 8/7・21・28（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））  	軽スポーツ教室 成人～高齢者向け 8/8・22（金）10:00～11:00 JESCO アリーナ 渋川（子持社会体育館）サブアリーナ 
ちびっこ教室 0～3歳の親子向け 8/7・21（木）10:30～11:30 8/28（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階  	スポレック教室 小学4年生～高齢者向け 8/8・22（金）11:00～12:00 JESCO アリーナ 渋川（子持社会体育館）サブアリーナ 
スタイルメイキング教室 成人～高齢者向け 8/7（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 	スポーツウエルネス吹矢教室 成人～中高年齢者向け 8/22・29（金）10:00～12:00 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 8/21（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 	キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け 8/2・23（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  
ミニトランポリン教室 成人～中高年齢者向け 8/28（木）9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階  	小・中学生空手道教室 小学5年生～中学生向け 8/9・30（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 
産後ママとマタニティヨガ教室 8/28（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。） 	スポーツチャンバラ教室 小学生～中高年齢者向け 8/9・23（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 
ボディメイクヨガ教室 成人～高齢者向け 8/28（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 	阿波踊り教室 小学生～高齢者向け 8/30（土）17:30～18:30 宮田商会武道館 渋川（渋川市武道館）第2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！→

