

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.63

2025. 8. 1 発行

参加者募集

爽快ウォーキング

日時 令和7年9月21日(日) 9:00~正午(小雨決行)

コース 子持総合運動場から子持神社を目指します。(約5km)

集合 渋川市子持総合運動場駐車場

定員 30名(先着順)

参加費 無料

持ち物等 歩きやすい服装及び靴、帽子、タオル、飲み物、雨具等

申込期間 8月16日(土)~9月19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)

クラブの会員でなくても参加できます！
お子様の参加も大歓迎♪



【9月の教室プログラム】

運動量の目安



バランスボール教室 成人~高齢者向け

9/22(月) 13:30~14:30

中村緑地公園管理棟2階



ZUMBA 教室 成人~中高年齢者向け

9/1・8・22・29(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



NEW! ZUMBA kids 教室 年中~小学生向け

9/1(月) 16:40~17:40

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場

世界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

9/1・8・22・29(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

9/11・25(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)

9/4・18(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



太極拳教室 成人~高齢者向け

9/8・29(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! キッズダンス教室 年中~小学生向け

9/22(月) 17:00~18:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場

初心者大歓迎! ヒップホップダンスにふれてみよう!

う! みんなで楽しく踊ろう!



親子空手道教室 3歳~小学生の親子向け

9/2・16(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



癒やしの陰ヨガ教室 成人~高齢者向け

9/2・16(火) 18:00~19:00

中村緑地公園管理棟2階



動いて整う陽ヨガ教室 成人~高齢者向け

9/9・30(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



親子ディスクゴルフ教室 年中~小学生の親子向け

9/9・30(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)



ディスクゴルフ教室 成人~高齢者向け

9/3(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)



健康貯筋運動教室 成人~高齢者向け

9/3・10・17・24(水) 15:30~16:30

中村緑地公園管理棟2階



けいらくピクス教室 成人~中高年齢者向け

9/10・24(水) 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&パワーエクササイズ教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/10（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	♥	ボディメイクヨガ教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/25（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	♥
フラ教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/10・24（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 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/5（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。	♥
chi ボール de ボディケア教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/24（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	♥	NEW! 美尻美ボディ教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/5（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。	♥
ノルディックウォーキング教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/4・11・18・25（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）	♥	ダンベル健康体操教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/5・12・19・26（金）13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	♥
ミニトランポリン教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/4・18（木）9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階	♥	スポーツウエルネス吹矢教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/12・19・26（金）10:00～12:00 中村緑地公園管理棟2階	♥
ちびっこ教室 <u>0～3歳の親子向け</u> 9/4・18（木）10:30～11:30 9/11・25（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階	♥	軽スポーツ教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/12・19・26（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	♥
スタイルメイキング教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/4・18（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 <u>小学4年生～中高年齢者向け</u> 9/12・19・26（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	♥
ステップエアロ教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 9/11（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 <u>年中～小学3年生向け</u> 9/6・20・27（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	♥
さいかつボール教室 <u>小学4年生～中高年齢者向け</u> 9/11・25（木）19:30～21:30 JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）アリーナ	♥	小・中学生空手道教室 <u>小学5年生～中学生向け</u> 9/13・20・27（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 9/25（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 <u>小学生～中高年齢者向け</u> 9/13・27（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	♥
		阿波踊り教室 <u>小学生～中高年齢者向け</u> 9/13・27（土）19:00～20:00 JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）会議室	♥

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！→

