

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.64

2025. 9. 1 発行

参加者募集

石段ウォーキング



- 日時 令和7年10月15日(水) 9:00~正午(小雨決行)
コース 伊香保体育館から温泉街を巡り、河鹿橋を目指します。(約4km)
集合 渋川市伊香保体育館駐車場
定員 30人(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 9月10日(水)~10月11日(土) 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)

温泉街の路地を歩いてみよう。
途中で湯の花まんじゅうも食べたいな♪



【10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 ♥ 10/6(月) 13:30~14:30 中村緑地公園管理棟2階	NEW! キッスダンス教室 年中~小学生向け ♥ 10/20(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! みんなで楽しく踊ろう!
ZUMBA 教室 成人~中高年齢者向け ♥ 10/6・20(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	動いて整う陽ヨガ教室 成人~高齢者向け ♥ 10/7・21(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
NEW! ZUMBA kids 教室 年中~小学生向け ♥ 10/6(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♪	親子空手道教室 3歳~小学生の親子向け ♥ 10/7・21(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
バドミントン教室 ♥ ①高校生~中高年齢者向け 10/6・20・27(月) 19:00~21:00 JESCO アリナ渋川(子持社会体育館)サ`アリナ ②小学3~6年生向け 10/9・23(木) 19:00~21:00 JESCO アリナ渋川(子持社会体育館)サ`アリナ ③小学3~6年生向け(初心者向け) 10/2・16(木) 19:00~21:00 JESCO アリナ渋川(子持社会体育館)サ`アリナ	親子ディスクゴルフ教室 年中~小学生の親子向け ♥ 10/14・28(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)
太極拳教室 成人~高齢者向け ♥ 10/20・27(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	癒やしの陰ヨガ教室 成人~高齢者向け ♥ 10/14・28(火) 18:00~19:00 中村緑地公園管理棟2階
	ディスクゴルフ教室 成人~高齢者向け ♥ 10/1(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 ♥ 10/1・8・15・22(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 ♥ 10/8・22(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 成人～中高年齢者向け 10/8（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 成人～高齢者向け 10/23（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 成人～高齢者向け 10/8・22（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 10/3（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 成人～高齢者向け 10/22（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 成人～中高年齢者向け 10/3（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 成人～高齢者向け 10/2・9・16・23（木） ①9:00～10:00 ②10:00～11:00（初心者向け） 子持ふれあい公園（雨天時：JESCO アリーナ渋川）	 	軽スポーツ教室 成人～高齢者向け 10/10・17・24・31（金）10:00～11:00 渋川市民体育館	
ミニランポリン教室 成人～中高年齢者向け 10/2・16（木）9:30～10:30 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 10/10・17・24・31（金）11:00～12:00 渋川市民体育館	
ちびっこ教室 0～3歳の親子向け 10/2・16（木）10:30～11:30 10/9・23（木）13:00～14:00 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 10/3・10・17・24（金）13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	
スタイルメイキング教室 成人～高齢者向け 10/2・16（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 10/17（金）10:00～12:00 中村緑地公園管理棟2階 10/24・31（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	
ステップエアロ教室 成人～中高年齢者向け 10/9（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 10/4・18・25（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 小学4年生～高齢者向け 10/9・23（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 小学5年生～中学生向け 10/4・11・18・25（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 10/23（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 10/11・25（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 小学生～高齢者向け 10/25（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！→

