

しぶかわスポーツクラブ教室一覧

「暮らしの中に、スポーツを！」

(2025年12月現在)

運動量の目安  : 低  : 中  : 高

太極拳教室【成人～】 ゆっくりとした呼吸の全身運動です。 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等		ミニトランポリン教室【成人～】 トランポリンで、楽しく体幹を鍛えて足腰を丈夫にしましょう！ 持ち物：靴下、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
バランスボール教室【成人～】 バランスボールに座って上下肢運動をしながら体幹をきたえます。 持ち物：体育館シューズ、ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲料水等		スタイルメイキング教室【成人～】 全身を動かして、正しい姿勢やきれいな歩き方を身につけましょう。 持ち物：ヨガマット、体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
ZUMBA教室【成人～】 ラテン音楽に合わせて、楽しく身体を動かしましょう♪ 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等		ステップエアロ教室【成人～】 ステップ台を使い、リズムに合わせて昇降運動を行います。 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
ZUMBA kids教室【年中～小6】 世界の音楽に合わせて楽しくダンスをしましょう♪ 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等		ちびっこ教室【0～3歳の親子】 ミニトランポリンやボール遊びなど、親子のふれあいのスペースです。 持ち物：タオル、飲料水等	
キッズダンス教室【年中～小6】 ヒップホップにふれ、みんなで楽しく踊ろう♪ 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等		産後ママとマタニティヨガ教室 産後3か月以降のママと妊娠15週以降のマタニティのためのヨガです。 持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
バドミントン教室【①高校生～、②・③小3～6】 ラケットの持ち方から学べる初心者向けの教室です。 持ち物：ラケット、シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等		さいかつボール教室【小4～】 おにぎり型のボールを使ったソフトバレーに似た軽スポーツです。 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
動いて整う陽ヨガ教室【成人～】 全身を動かし、リフレッシュしましょう。 持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲料水等		昭和歌謡ダンス教室【成人～】 懐かしの歌謡曲に合わせて、ダンスを楽しみましょう。 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
親子空手道教室【3歳～小6の親子】 空手道を通じて、親子で楽しく体を動かして運動能力を高めます。 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等		美尻美ボディ教室【成人～】 エクササイズで気になる部位を引き締めましょう。 持ち物：ヨガマット、体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
親子ディスクゴルフ教室【年中～小学生の親子】 親子で一緒にディスクゴルフを楽しみましょう。 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲料水等（雨天時：体育館シューズ）		スポーツウエルネス吹矢教室【成人～】 腹式呼吸をベースとした呼吸法で矢を吹き、的をねらいます。 持ち物：マウスピース、体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
癒やしの陰ヨガ教室【成人～】 深い呼吸とともに、心も体も解きほぐしましょう。 持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲料水等		軽スポーツ教室【成人～】 だれでもできる様々な軽スポーツを体験できます。 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
けいらくピクス教室【成人～】 リンパの流れをよくする簡単なエアロピクスです。 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲料水等		スポレック教室【小4～】 ラケットとスポンジのボールを使った、テニスに似た軽スポーツです。 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
青竹&パワーエクササイズ教室【成人～】 青竹を使って美しい姿勢を目指し、エクササイズで体を引き締めます。 持ち物：青竹、ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲料水等		ダンベル健康体操教室【成人～】 軽いダンベルを使い、健康体操を行います。 持ち物：ダンベル、ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
chiボールdeボディケア教室【成人～】 chiボールを使いリラックスしながら気になる部位にアプローチします。 持ち物：chiボール、ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲料水等		キッズサッカー教室【年中～小3】 サッカーを通じて、明るく元気な心身の成長を促します。 持ち物：サッカーボール、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
ディスクゴルフ教室【成人～】 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。 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲料水等（雨天時：体育館シューズ）		小・中学生空手道教室【小5～中3】 空手道を通じて心身を鍛え、礼儀や他人を尊重する心を学びましょう。 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲料水等	
健康貯筋運動教室【成人～】 座ったままできる、簡単な運動です。健康貯筋を貯えましょう！ 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等		スポーツチャンバラ教室【小1～】 安全性に配慮した道具を使い、チャンバラを楽しみましょう。 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲料水等	
フラ教室【成人～】 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。 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲料水等		阿波踊り教室【小1～】 健康になれる阿波踊り。楽しく、カッコよく踊りましょう！ 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等	
ノルディックウォーキング教室【成人～】 専用のボールを使って、ウォーキング運動を行います。 持ち物：ボール、帽子、動きやすい服装、タオル、飲料水等		トランポリン教室【3歳～小6】 本格的な大きなトランポリンを楽しく体験できます。 持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水等	



(公財) 渋川市まちづくり財団 しぶかわスポーツクラブ課

☎ 0279-26-3009 (受付時間：9:00～17:00・日曜、祝日休み)

◎参加方法等の詳細は、クラブにお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



ホームページ