

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.48

2024. 5. 1 発行

★クラブだよりは、各公民館や体育施設等に置いてあります。是非ご利用ください。

参加者募集

あじさいウォーキング

日 時 令和6年6月19日（水） 9：00～正午（小雨決行）

コース 渋川市総合公園内及びその周辺巡り（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（月）～6月12日（水） 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）

園内には3万5千本
もあじさいがあるん
だっ♪



【5/15～6/14 の教室プログラム】

運動量の目安



太極拳教室 成人～高齢者向け

5/20 6/10（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



ボティメンテナスヨガ教室

成人～高齢者向け

5/21・28（火）13：00～14：00

6/4・11（火）15：00～16：00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場



ZUMBA(ズンバ)教室 成人～中高年齢者向け

5/20・27 6/3・10（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



親子運動あそび教室

3歳～小学4年生の親子向け

5/21・28 6/4・11（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

5/20・27 6/3・10（月）19：00～21：00

子持社会体育館サブアリーナ

②小学3～6年生向け

5/16・23・30 6/6・13（木）19：00～21：00

子持社会体育館サブアリーナ



健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け

5/15・22・29（水）15：30～16：30

中村緑地公園管理棟2階

6/5・12（水）15：30～16：30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）1階会議室



護身術教室 成人～高齢者向け

5/21・28 6/4・11（火）

10：30～11：30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場



ノルディックウォーキング教室

成人～高齢者向け

5/16・23・30 6/6・13（木）

①8：30～9：30 ②9：30～10：30

子持ふれあい公園 ※②は、初心者向けです。



ちびっこ教室 0～3歳の親子向け



5/16・23・30 6/6(木) 10:30～11:30

6/13(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



5/17・24・31 6/7・14(金)

13:00～15:00

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

5/16 6/13(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



コンテンポラリーダンス教室



成人～高齢者向け

5/23 6/6(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



さいかつボール教室



小学4年生～高齢者向け

5/23 6/13(木) 19:30～21:30

子持社会体育館アリーナ



親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け



6/6(木) 16:30～17:30

子持社会体育館サブアリーナ



スポーツウエルネス吹矢教室



成人～中高年齢者向け

5/17 6/7・14(金) 10:00～12:00

子持社会体育館サブアリーナ

5/24(金) 10:00～12:00

中村緑地公園管理棟2階



軽スポーツ教室 成人～高齢者向け



5/17・24・31 6/7・14(金)

10:00～11:00

渋川市民体育館



スポレック教室 小学4年生～高齢者向け



5/17・24・31 6/7・14(金)

11:00～12:00

渋川市民体育館



chi ボール de ボディケア教室



成人～高齢者向け

5/24(金) 10:00～11:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場

パワーエクササイズ教室



成人～中高年齢者向け

5/24(金) 11:10～12:10

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場



けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け



6/14(金) 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&ウォーク教室 成人～中高年齢者向け



6/14(金) 11:10～12:10

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場

※青竹は各自でご持参ください。

キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け



5/18・25 6/1・8(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



小・中学生空手道教室



小学5年生～中学生向け

5/18 6/8(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

5/25 6/8(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

1 参加したい教室を選び、クラブに申し込む。

2 教室に参加する。

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。

◎詳しくは、クラブにお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



(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！→

