

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.59

2025. 4. 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

新緑ウォーキング

- 日 時 令和7年5月12日（月） 9：00～正午（小雨決行）
- コ ー ス 赤城健康公園を拠点として、利根川沿いを進み、近隣の眺望スポット「西原・利根の絶景」や日本庭園でも有名な福増寺などを巡ります。（約5km）
- 集 合 赤城健康公園駐車場
- 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 4月11日（金）～5月8日（木） 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）

緑に色づく景色を
ゆったり楽しもう♪



【5月の教室プログラム】

運動量の目安

♥:低 ♥:中 ♥:高

太極拳教室 成人～高齢者向け ♥
5/12・19（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

ZUMBA 教室 成人～中高年齢者向け ♥
5/12・19・26（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

キッズ HIPHOP 教室 年長～小学6年生向け ♥
5/12（月）17:00～18:00
中村緑地公園管理棟2階
5/26（月）17:00～18:00
JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）会議室

バドミントン教室 ♥

①高校生～中高年齢者向け
5/12・19・26（月）19:00～21:00
JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サバアリーナ

②小学3～6年生向け
5/8・22（木）19:00～21:00
JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サバアリーナ

③小学3～6年生向け（初心者向け）
5/15・29（木）19:00～21:00
JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サバアリーナ

バランスボール教室 成人～高齢者向け ♥
5/26（月）13:30～14:30
中村緑地公園管理棟2階

NEW! 癒しの陰ヨガ教室 成人～高齢者向け ♥
5/13・20（火）16:00～17:00
宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場
筋肉の緊張を緩めて、柔軟性を高めるヨガです。
深い呼吸とともに、心も体も解きほぐしましょう。

NEW! 親子ディスクゴルフ教室 ♥
年長～小学生の親子向け
5/13・27（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）
親子で一緒にディスクゴルフを楽しみましょう。

親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け ♥
5/20（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

けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け ♥
5/7（水）10:30～11:30
宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場

健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け ♥
5/7・14・21・28（水）15:30～16:30
中村緑地公園管理棟2階

青竹&パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け 5/14（水）10:30～11:30 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場 	NEW! スタイルメイキング教室 成人～高齢者向け 5/15・29（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 全身を動かして、正しい姿勢やきれいな歩き方を手に入れましょう。 
NEW! フラ教室 成人～高齢者向け 5/14・28（水）17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階 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。 	産後ママとマタニティヨガ教室 5/22（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。） 
chi ボール de ボディケア教室 成人～高齢者向け 5/21（水）10:30～11:30 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 5/22（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 
NEW! ディスクゴルフ教室 成人～高齢者向け 5/28（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） ディスクゴルフの基本から学べます。 自然の中で、和気あいあいと楽しみましょう。 	スポーツウエルネス吹矢教室 成人～中高年齢者向け 5/9・16・23（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 
ノルディックウォーキング教室 成人～高齢者向け 5/8・15・22・29（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 5/9・16・23・30（金）10:00～11:00 渋川市民体育館 
ちびっこ教室 0～3歳の親子向け 5/8・22（木）13:00～14:00 5/15・29（木）10:30～11:30 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 5/9・16・23・30（金）11:00～12:00 渋川市民体育館 
ステップエアロ教室 成人～中高年齢者向け 5/8（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 	ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け 5/9・16・23・30（金）13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階 
さいかつボール教室 小学4年生～高齢者向け 5/8・22（木）19:30～21:30 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）アリーナ 	キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け 5/10・17・24（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  
NEW! ミニトランポリン教室 成人～中高年齢者向け 5/15・29（木）9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階 楽しく体幹を鍛えて、足腰を丈夫にしましょう！  	スポーツチャンバラ教室 小学生～中高年齢者向け 5/10・24（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1年生～高齢者向け 5/10・24（土）19:00～20:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）会議室 
	小・中学生空手道教室 小学5年生～中学生向け 5/17・31（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 

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！→

