

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.60

2025. 5. 1 発行

参加者募集

あじさいウォーキング



- 日 時 令和7年6月17日（火） 9:00～正午（小雨決行）
- コ ー ス 約35, 000株のあじさいが植栽されている、渋川市総合公園内を巡ります。（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（火）～6月13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）

園内は木陰も多くて
爽やかだよ♪



【6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

6/2・23（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

6/2・9・16（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



バドミントン教室

①高校生～中高年齢者向け

6/2・9・16・23（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

6/5・19（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）

6/12・26（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



太極拳教室 成人～高齢者向け

6/9・16（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



親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

6/3・17（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



キッズ HIPHOP 教室 年長～小学6年生向け

6/9（月）17:00～18:00

中村緑地公園管理棟2階



6/23（月）17:00～18:00

JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）会議室

NEW! 癒やしの陰ヨガ教室 成人～高齢者向け

6/3・17（火）18:00～19:00

中村緑地公園管理棟2階



深い呼吸とともに、心も体も解きほぐしましょう。

NEW! 動いて整う陽ヨガ教室 成人～高齢者向け

6/10・24（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



全身を動かして、リフレッシュしましょう。

NEW! 親子ディスクゴルフ教室

年長～小学生の親子向け

6/10・24（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。



けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け

6/4（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  6/4・11・18・25（水）15:30～16:30  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  6/12（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
青竹&パワーエクササイズ教室  成人～中高年齢者向け 6/11（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	さいかつボール教室  小学4年生～高齢者向け 6/12・26（木）19:30～21:30 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）アリーナ
NEW! フラ教室 成人～高齢者向け  6/11・25（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  6/26（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 6/18（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  6/26（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  6/25（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。	軽スポーツ教室 成人～高齢者向け  6/6・13・20・27（金）10:00～11:00 渋川市民体育館
ノルディックウォーキング教室  成人～高齢者向け  6/5・12・19・26（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）〉	スポレック教室 小学4年生～高齢者向け  6/6・13・20・27（金）11:00～12:00 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  6/5・19（木）9:30～10:30 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  6/6・13・20・27（金）13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階
ちびっこ教室 0～3歳の親子向け  6/5・19（木）10:30～11:30  6/12・26（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階	スポーツウエルネス吹矢教室  成人～中高年齢者向け 6/13・20・27（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
NEW! スタイルメイキング教室  成人～高齢者向け 6/5・19（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。	キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け  6/7・14・28（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
	阿波踊り教室 小学1年生～高齢者向け  6/7・21（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  6/14・21・28（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  6/14・28（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

- 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！→

