

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! キッズダンス教室 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



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♪



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



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



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）



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



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

10/9・23（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）

10/2・16（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

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



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～高年齢者向け 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～高年齢者向け 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～高年齢者向け 10/3（金）10:00～11:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サグアリーナ 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～高年齢者向け 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）サグアリーナ 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～高年齢者向け 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～高年齢者向け 10/10・17・24・31（金）10:00～11:00 渋川市民体育館	♥
ミニトランポリン教室 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	♥	スロレック教室 小学4年生～高年齢者向け 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～高年齢者向け 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～高年齢者向け 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）サグアリーナ	♥
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～高年齢者向け 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～高年齢者向け 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！→

