

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.65

2025. 10. 1 発行

活動紹介

スポーツ教室をお届けしています！

主に市内の自治会、学校、サークルなどの団体が日頃活動している場所にスポーツ指導者が出向き、スポーツ教室を開催する「スポーツ指導者派遣事業」を行っています。事業の詳細やご相談は、お気軽にクラブまでご連絡ください。（電話：０２７９－２６－３００９）



バランスボール教室



スポーツチャンバラ教室



ボッチャ教室



癒やしの陰ヨガ教室

【11月の教室プログラム】

運動量の目安



太極拳教室 成人～高齢者向け

11/10・17（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



NEW! キッズダンス教室 年中～小学生向け

11/17（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



バランスボール教室 成人～高齢者向け

11/10・17（月）13:30～14:30

中村緑地公園管理棟2階



動いて整う陽ヨガ教室 成人～高齢者向け

11/4・18（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



ZUMBA 教室 成人～中高年齢者向け

11/10・17（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



親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

11/4・18（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



NEW! ZUMBA Kids 教室 年中～小学生向け

11/10（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♪



親子ディスクゴルフ教室 年中～小学生の親子向け

11/11・25（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）



バドミントン教室

①高校生～中高年齢者向け

11/10・17（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

11/20（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）

11/6・27（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



癒やしの陰ヨガ教室 成人～高齢者向け

11/11・25（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

11/5（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

11/5・12・19・26（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

11/12・26（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



青竹&パワーエクササイズ教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 11/12（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 <u>成人～高年齢者向け</u> 11/27（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 <u>成人～高年齢者向け</u> 11/12・26（水）17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階		昭和歌謡ダンス教室 <u>成人～高年齢者向け</u> 11/7（金）10:00～11:00 JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ	
chi ボール de ボディケア教室 <u>成人～高年齢者向け</u> 11/26（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		美尻美ボディ教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 11/7（金）11:10～12:10 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 <u>成人～高年齢者向け</u> 11/6・13・20・27（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）		スポーツウエルネス吹矢教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 11/14（金）10:00～12:00 中村緑地公園管理棟2階	
ミニトランポリン教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 11/6・20（木）9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階		軽スポーツ教室 <u>成人～高年齢者向け</u> 11/14・21・28（金）10:00～11:00 渋川市民体育館	
ちびっこ教室 <u>0～3歳の親子向け</u> 11/6・20（木）10:30～11:30 11/13・27（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階		スポレック教室 <u>小学4年生～高年齢者向け</u> 11/14・21・28（金）11:00～12:00 渋川市民体育館	
スタイルメイキング教室 <u>成人～高年齢者向け</u> 11/6・20（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		ダンベル健康体操教室 <u>成人～高年齢者向け</u> 11/14・21・28（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 <u>小学4年生～高年齢者向け</u> 11/6・27（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 <u>年中～小学3年生向け</u> 11/1・22・29（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	
ステップエアロ教室 <u>成人～中高年齢者向け</u> 11/13（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		小・中学生空手道教室 <u>小学5年生～中学生向け</u> 11/1・29（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 11/27（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 <u>小学生～中高年齢者向け</u> 11/15・22（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 <u>小学生～高年齢者向け</u> 11/15・29（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！→

