

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.68

2026.1.1発行

活動報告

「第8回しぶかわスポーツクラブまつり」を開催しました！

去る11月8日（土）、今回で第8回目となる「しぶかわスポーツクラブまつり」を中村緑地公園で開催しました。当日は天候にも恵まれ、600人を超える方々にご来場いただき、各種スポーツ体験やステージイベント、抽選会などをお楽しみいただきました。ご来場の方々からは「子供がスポーツに関心を持つ良いきっかけになりました」や「普段はできない種目が体験できてとても楽しめました」といったお声もいただき、大盛況の一日となりました。



【2月の教室プログラム】

運動量の目安

緑色のハート: 低 中 黄色のハート: 中 赤色のハート: 高

バランスボール教室 成人～高年齢者向け



2/2・9（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



2/2・9（月）15:30～16:30

JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ

2/16（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

ZUMBA kids教室 年中～小学生向け



2/2（月）16:40～17:40

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



（全て JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ）

①高校生～中高年齢者向け

2/2・9・16（月）19:00～21:00

②小学3～6年生向け

2/5・19（木）19:00～21:00

③小学3～6年生向け（初心者向け）

2/12・26（木）19:00～21:00



太極拳教室 成人～高年齢者向け



2/9（月）10:00～11:00

JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ

2/16（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

キッズダンス教室 年中～小学生向け



2/16（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

動いて整う陽ヨガ教室 成人～高年齢者向け



2/3（火）13:30～14:30

JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ

2/17（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



2/3（火）16:30～17:30

JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ

2/17（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

癒やしの陰ヨガ教室 成人～高年齢者向け



2/10・24（火）18:00～19:00

中村緑地公園管理棟2階

親子ティスクゴルフ教室 年中～小学生の親子向け



2/24（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

ティスクゴルフ教室 成人～高年齢者向け



2/4（水）10:30～11:30

中村緑地公園

健康貯金運動教室 成人～高年齢者向け



2/4・18・25（水）15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階



けいらくビクス教室 成人～中高年齢者向け

2/18・25 (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

成人～中高年齢者向け

2/18 (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

chi ボール de ボディケア教室

成人～高年齢者向け

2/25 (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

フラ教室 成人～高年齢者向け

2/25 (水) 17:30～18:30

中村緑地公園管理棟2階

ノルティックウォーキング教室

成人～高年齢者向け

2/5・12・19・26 (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)



ミニトランポリン教室

成人～中高年齢者向け

2/5・19 (木) 9:30～10:30



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

2/5・19 (木) 10:30～11:30

2/12・26 (木) 13:00～14:00



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

2/5・12 (木) 13:30～14:30

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～高年齢者向け

2/5・12 (木) 19:30～21:30

JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)アリーナ



ステッフエアロ教室

成人～中高年齢者向け

2/19 (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



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 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。

産後ママとマタニティヨガ教室

2/26 (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。)

昭和歌謡ダンス教室 成人～高年齢者向け

2/6 (金) 10:00～11:00

JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)アリーナ



美尻美ボディ教室 成人～中高年齢者向け

2/6 (金) 11:10～12:10

JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)アリーナ



軽スポーツ教室 成人～高年齢者向け

2/6・13・20・27 (金) 10:00～11:00

渋川市民体育館



スポーッック教室 小学4年生～高年齢者向け

2/6・13・20 (金) 11:00～12:00

渋川市民体育館



ダンベル健康体操教室

成人～高年齢者向け

2/6・13・20・27 (金) 13:00～15:00

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

2/13・20・27 (金) 10:00～12:00

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

2/7・28 (土) 9:00～10:00

木暮組ズームアリーナ赤城(赤城総合運動自然公園)多目的広場



阿波踊り教室

小学生～高年齢者向け

2/7・21 (土) 19:00～20:00

JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)会議室



スポーツチャンバラ教室

小学生～中高年齢者向け

2/14 (土) 15:00～16:00

JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)アリーナ



2/28 (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



(公財)渋川市まちづくり財團
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! →

