

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.69

2026.2.1発行

活動紹介

各種スポーツ教室を開催しています！

しぶかわスポーツクラブでは、幅広い世代の方々にご参加いただけるよう、様々なスポーツ教室を開催しています。

自分の体力や好みに合った教室を選んで参加することができますので、どうぞお気軽にお申し込みください。



一度だけの参加でも大丈夫です。
まずは、お気軽にお問合せください♪

ちいさなお子様が参加できる教室
も開催しています♪



「ちびっこ教室」の様子

【3月の教室プログラム】

運動量の目安

緑:低 黄:中 紅:高

バランスボール教室 成人～高年齢者向け



3/2・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



3/2・23（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



3/2（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

バドミントン教室



①高校生～中高年齢者向け

3/2・9・16・23（月）19:00～21:00

②小学3～6年生向け

3/5・19（木）19:00～21:00

③小学3～6年生向け（初心者向け）

3/12（木）19:00～21:00

（全て JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ）



太極拳教室 成人～高年齢者向け



3/9・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

キッズダンス教室 年中～小学生向け



3/23（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



3/3・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



3/3・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

親子ティスクゴルフ教室



年中～小学生の親子向け

3/10・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）



癒やしの陰ヨガ教室 成人～高年齢者向け



3/10・24（火）18:00～19:00

中村緑地公園管理棟2階

ティスクゴルフ教室 成人～高年齢者向け



3/4（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～高年齢者向け



3/4・11・18（水）15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階

フラ教室 成人～高年齢者向け

3/11 (水) 17:30～18:30

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

3/6 (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



3/13 (金) 10:00～12:00

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

3/5・12・(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

3/5・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

3/5・19 (木) 10:30～11:30

3/12 (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

3/5・19 (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

3/5・12 (木) 19:30～21:30

JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)アリーナ

産後ママとマタニティヨガ教室



3/12 (木) 13:00～14:00



中村緑地公園管理棟 2階

(0～3歳のお子様は、同室で開催する「ちびっこ教室」への参加で、保育士がお預かりします。)

ステップエアロ教室



成人～中高年齢者向け

3/12 (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

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。

ダンベル健康体操教室



成人～高年齢者向け

3/6・13 (金) 13:00～15:00

中村緑地公園管理棟 2階

昭和歌謡ダンス教室 成人～高年齢者向け



3/13 (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

美尻美ボディ教室 成人～中高年齢者向け



3/13 (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

キッズサッカー教室



年中～小学3年生向け

3/7・21 (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



小学生～高年齢者向け

3/7・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

3/14 (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

電話番号: 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! →

