

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.71

2026. 4. 1 発行

参加者募集

新緑ウォーキング

日 時 令和8年4月28日(火) 9:00~正午(小雨決行)
 コース 子持ふれあい公園を拠点として、周辺の白井城址や白井宿などを巡り、新緑や八重桜などの景色を楽しむ、約5kmのコースです。
 集合 子持ふれあい公園駐車場
 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 4月8日(水)~4月27日(月) 9:00~17:00(日曜・祝日を除く)
どなたでもご参加いただけます。お申し込みはクラブまで。
 電話: 0279-26-3009 (当日の連絡先: 070-4458-8078)



【5月の教室プログラム】

運動量の目安

♥:低 ♥:中 ♥:高

<p>太極拳教室 成人~高齢者向け ♥</p> <p>5/11・18(月) 10:00~11:00</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場</p>	<p>ダンベル健康体操教室 成人~高齢者向け ♥</p> <p>5/12・26(火) 13:30~15:30</p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>
<p>ZUMBA 教室 成人~中高年齢者向け ♥</p> <p>5/11・25(月) 15:30~16:30</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場</p>	<p>親子ディスクゴルフ教室 年中~小学生の親子向け ♥</p> <p>5/12・26(火) 16:30~17:30</p> <p>中村緑地公園(雨天時: 宮田商会武道館渋川第2武道場)</p>
<p>バドミントン教室 ♥</p> <p>①高校生~中高年齢者向け</p> <p>5/11・18・25(月) 19:00~21:00</p> <p>②小学3~6年生向け</p> <p>5/14・28(木) 19:00~21:00</p> <p>③小学3~6年生向け(初心者向け)</p> <p>5/7・21(木) 19:00~21:00</p> <p>(全て JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ)</p>	<p>癒やしの陰ヨガ教室 成人~高齢者向け ♥</p> <p>5/12・26(火) 18:00~19:00</p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>
<p>ZUMBA kids 教室 年少~小学生向け ♥</p> <p>5/18(月) 16:00~17:00</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場</p>	<p>NEW! けいらくフィットネス教室 ♥</p> <p>成人~高齢者向け</p> <p>5/13(水) 10:00~11:00</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場</p> <p>リンパの流れを良くして、健康・体力維持を目指します</p>
<p>キッズダンス教室 年中~小学生向け ♥</p> <p>5/25(月) 17:00~18:00</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場</p>	<p>NEW! バンドエクササイズ教室 ♥</p> <p>成人~中高年齢者向け</p> <p>5/13(水) 11:10~12:10</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場</p> <p>ゴムバンドを使い、柔軟性と体幹を鍛えます</p>
<p>バランスボール教室 成人~高齢者向け ♥</p> <p>5/12・19(火) 10:30~11:30</p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>	

健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け 5/13・20・27（水）15:30～16:30 中村緑地公園管理棟2階		昭和歌謡ダンス教室 成人～高齢者向け 5/8（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	
フラ教室 成人～高齢者向け 5/13・27（水）17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階	 	美尻美ボディ教室 成人～中高年齢者向け 5/8（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	
ディスクゴルフ教室 成人～高齢者向け 5/20（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）		軽スポーツ教室 成人～高齢者向け 5/8・15・22・29（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 5/7・14・21（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）		スポレック教室 小学4年生～高齢者向け 5/15・22・29（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 5/7・21（木）9:30～10:30 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 5/15・22・29（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	 
ちびっこ教室 0～3歳の親子向け 5/7・21（木）10:30～11:30 5/14・28（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階	 	NEW! キッズディスクゴルフ教室 小学4～6年生向け 5/9（土）14:00～15:00 中村緑地公園（雨天時：宮田商会武道館渋川第2武道場） 自然の中で、ディスクゴルフを基本から楽しく学べます	 
スタイルメイキング教室 成人～高齢者向け 5/7・21（木）13:30～14:30 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 5/9（土）14:10～15:10 中村緑地公園管理棟2階	
NEW! 産前産後ラフターヨガ教室 ※ 5/14（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階 笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です		スポーツチャンバラ教室 小学生～中高年齢者向け 5/9・23（土）15:10～16:10 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場	
ステップエアロ教室 成人～中高年齢者向け 5/14（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		パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け 5/9（土）15:15～16:15 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～高齢者向け 5/14・28（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 年中～小学3年生向け 5/16（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	
産後ママとマタニティヨガ教室 ※ 5/28（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階		阿波踊り教室 小学生～高齢者向け 5/23・30（土）19:00～20:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）会議室	
NEW! ボール de ピラティス教室 成人～中高年齢者向け 5/28（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 小さいボールを使って、インナーマッスルに呼びかけます	 		

※ 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。

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！→

