

# 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.72

2026. 5. 1 発行

ご案内

## スポーツ教室はお気軽にお申し込みいただけます

しぶかわスポーツクラブでは、健康づくりに役立つ教室や趣味として楽しめる教室など、いろいろなプログラムが開催されています。クラブの会員でなくてもどなたでも参加できますので、興味のある方はお気軽にお申し込みください。



『フラ教室』



『ディスクゴルフ教室』

## 【6月の教室プログラム】

運動量の目安



:低



:中



:高

### ZUMBA 教室 成人～中高年齢者向け

6/1・15（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

### バドミントン教室

①高校生～中高年齢者向け

6/1・8・15（月）19:00～21:00

②小学3～6年生向け

6/11・25（木）19:00～21:00

③小学3～6年生向け（初心者向け）

6/4・18（木）19:00～21:00

（全て JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）カブアリーナ）

### 太極拳教室 成人～高年齢者向け

6/8・15（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

### ZUMBA kids 教室 年小～小学生向け

6/8（月）16:00～17:00

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

6/22（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

### NEW! HIPHOPダンス教室

中学生～中高年齢者向け

6/22（月）18:30～19:30

中村緑地公園管理棟2階

ヒップホップダンスをベースに楽しく踊りましょう



### バランスボール教室 成人～高年齢者向け

6/9・30（火）10:30～11:30

中村緑地公園管理棟2階

### 動いて整う陽ヨガ教室 成人～高年齢者向け

6/2・16（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

6/2・16（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

### ダンベル健康体操教室 成人～高年齢者向け

6/9・23（火）13:30～15:30

中村緑地公園管理棟2階

### 親子ディスクゴルフ教室 年中～小学生の親子向け

6/9・23（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

6/9・23（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～高年齢者向け

6/3・17（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

6/3・10・17・24（水）15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階

### フラ教室 小学4年生～高年齢者向け

6/10・24（水）17:30～18:30

中村緑地公園管理棟2階



**NEW!** **けいらくフィットネス教室** 成人～高齢者向け  

成人～高齢者向け  
6/10 (水) 10:00～11:00  
宮田商会武道館洪川(洪川市武道館)第1武道場  
リンパの流れを良くして、健康・体力維持を目指します

**NEW!** **バンドエクササイズ教室** 成人～中高年齢者向け  

成人～中高年齢者向け  
6/10 (水) 11:10～12:10  
宮田商会武道館洪川(洪川市武道館)第1武道場  
ゴムバンドを使い、柔軟性と体幹を鍛えます

**ノルディックウォーキング教室** 成人～高齢者向け 

6/4・11・18 (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アリーナ洪川)

**ミニランポリン教室** 成人～中高年齢者向け 

6/4・18 (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  

6/4・18 (木) 10:30～11:30  
6/11・25 (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～高齢者向け 

6/4・18 (木) 13:30～14:30  
中村緑地公園管理棟2階

**NEW!** **産前産後ラフターヨガ教室** ※  

6/11 (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

**ステップエアロ教室** 成人～中高年齢者向け 

6/11 (木) 16:30～17:30  
宮田商会武道館洪川(洪川市武道館)第2武道場

**さいかつボール教室** 小学4年生～高齢者向け 


6/11・25 (木) 19:30～21:30  
JESCOアリーナ洪川(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** ※ 


6/25 (木) 13:00～14:00  
中村緑地公園管理棟2階

**NEW!** **ボール de ピラティス教室**  


成人～中高年齢者向け  
6/25 (木) 14:15～15:15  
宮田商会武道館洪川(洪川市武道館)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

**軽スポーツ教室** 成人～高齢者向け 


6/5・12・19・26 (金) 10:00～11:00  
洪川市民体育館

**スポレック教室** 小学4年生～高齢者向け 


6/5・12・19・26 (金) 11:00～12:00  
洪川市民体育館

**キッズサッカー教室** 年中～小学3年生向け 


6/6・20 (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～高齢者向け 


6/6 (土) 19:00～20:00  
JESCOアリーナ洪川(子持社会体育館)会議室

**昭和歌謡ダンス教室** 成人～高齢者向け 



6/12 (金) 10:00～11:00  
JESCOアリーナ洪川(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 


6/12 (金) 11:10～12:10  
JESCOアリーナ洪川(子持社会体育館)サブアリーナ

**スポーツウエルネス吹矢教室** 成人～中高年齢者向け 


6/12 (金) 10:00～12:00  
中村緑地公園管理棟2階  
6/19・26 (金) 10:00～12:00  
JESCOアリーナ洪川(子持社会体育館)サブアリーナ

**NEW!** **キッズディスクゴルフ教室**  


小学4～6年生向け  
6/13・27 (土) 14:00～15:00  
中村緑地公園 (雨天時:宮田商会武道館洪川第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

**けいらくピクス教室** 成人～中高年齢者向け 

6/13 (土) 14:10～15:10  
中村緑地公園管理棟2階

**スポーツチャンバラ教室** 小学生～中高年齢者向け 

6/13・27 (土) 15:10～16:10  
宮田商会武道館洪川(洪川市武道館)第1武道場

**パワーエクササイズ教室** 成人～中高年齢者向け 

6/13 (土) 15:15～16:15  
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。

## 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) 洪川市まちづくり財団  
しぶかわスポーツクラブ課

〒377-0002 洪川市中村 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！→

