

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.73

2026. 6. 1 発行

参加者募集

あじさいウォーキング

日時 令和8年6月23日（火）9：00～正午（少雨決行）
 コース 約35,000株のあじさいが植栽されている渋川市総合公園内とその周辺で、景色を楽しみながら巡る約5kmのコースです。
 集合場所 渋川市総合公園スケート広場（総合公園体育館の北西側）
 定員 30名（先着順）
 参加費 **無料**
 持ち物等 歩きやすい服装・靴、帽子、タオル、飲み物、雨具等
 申込期間 6月3日（水）～6月22日（月） 9：00～17：00（日曜・祝日除く）
どなたでもご参加いただけます。お申し込みはしぶかわスポーツクラブまで。
 電話：0279-26-3009（当日の連絡先：070-4458-8078）



【7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

7/6（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
 7/6・13・27（月）19:00～21:00
 ②小学3～6年生向け
 7/9・23（木）19:00～21:00
 ③小学3～6年生向け（初心者向け）
 7/2・16（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～高齢者向け

7/13・27（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

7/27（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
 7/27（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～高齢者向け

7/7・21（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～高齢者向け

7/7・21（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



ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け

7/14・28（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

7/14・28（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～高齢者向け

7/14・28（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

7/1・15（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



7/1・8・15・22（水）15:30～16:30
 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
 7/8（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
 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
7/8 (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
ゴムバンドを使い、柔軟性と体幹を鍛えます

フラ教室 小学4年生～高年齢者向け  



7/8・22 (水) 17:30～18:30
中村緑地公園管理棟2階

ノルディックウォーキング教室 成人～高年齢者向け 



7/2・16・30 (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)

ミニランボリン教室 成人～中高年齢者向け 


7/2・16 (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  


7/2・16 (木) 10:30～11:30
7/9・23 (木) 13:00～14:00
中村緑地公園管理棟2階

NEW! **産前産後ラフターヨガ教室** ※  

7/9 (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 



7/9 (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

さいかつボール教室 小学4年生～高年齢者向け 


7/9・23 (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 ※ 


7/23 (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
7/23 (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

昭和歌謡ダンス教室 成人～高年齢者向け 


7/3 (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 


7/3 (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

軽スポーツ教室 成人～高年齢者向け 

7/10・17・31 (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

スポレック教室 小学4年生～高年齢者向け 


7/10・17・31 (金) 11:00～12:00
JESCOアリーナ渋川(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 



7/17・24・31 (金) 10:00～12:00
中村緑地公園管理棟2階

キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け 


7/4・18 (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 


7/4 (土) 19:00～20:00
JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)会議室

NEW! **キッズディスクゴルフ教室**  


小学4～6年生向け
7/11・25 (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

けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け 

7/11 (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 

7/11・25 (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


パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け 

7/11 (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。

 ～渋川市民会館は令和8年6月4日に開館50周年を迎えます～

(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! → 