

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.75

2026. 7. 31 発行

参加者募集

爽快ウォーキング

日時 令和8年9月29日（火）9：00～正午（少雨決行）
コース 赤城健康公園を拠点として、利根川沿いを進み、
眺望スポット「西原・利根の絶景」や日本庭園でも
有名な福増寺などを巡ります。（約5km）

集合場所 赤城健康公園駐車場

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 9月4日（金）～9月25日（金）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）



【9月の教室プログラム】

運動量の目安

♥:低 ♥:中 ♥:高

ZUMBA kids 教室 年少～小学生向け

9/7（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



バドミントン教室

①高校生～中高年齢者向け

9/7・14（月）19:00～21:00

②小学3～6年生向け

9/3・17（木）19:00～21:00

③小学3～6年生向け（初心者向け）

9/10（木）19:00～21:00

（全て JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サグアリーナ）



太極拳教室 成人～高年齢者向け

9/14・28（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 教室 成人～中高年齢者向け

9/14（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



キッズダンス教室 年中～小学生向け

9/28（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

9/28（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

9/1・15（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

9/1・15（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～高年齢者向け

9/8・29（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

9/8・15（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

9/8・29（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

9/2・16（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

9/2・9・16・30（水）15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階



けいらくフィットネス教室 成人～高年齢者向け

9/9（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



バンドエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け

9/9（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** 小学4年生～高年齢者向け

9/9（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**

9/3・10・17（木）

成人～高年齢者向け

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）

**ミニトランポリン教室** 成人～中高年齢者向け

9/3・17（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

9/3・17（木）10:30～11:30

9/10・24（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

9/3・17（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

9/3・10（木）19:30～21:30

JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）アリーナ

**産前産後ラフターヨガ教室** ※

9/10（木）13:00～14:00

中村緑地公園管理棟2階

**ステップエアロ教室** 成人～中高年齢者向け

9/10（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

**産後ママとマタニティヨガ教室** ※

9/24（木）13:00～14:00

中村緑地公園管理棟2階

**ボール de ピラティス教室** 成人～中高年齢者向け

9/24（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

**昭和歌謡ダンス教室** 成人～高年齢者向け

9/4（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

9/4（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

**スポーツウエルネス吹矢教室**

9/11・18・25（金）

成人～中高年齢者向け

10:00～12:00

中村緑地公園管理棟2階

**軽スポーツ教室** 成人～高年齢者向け

9/11・18（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

9/25（金）10:00～11:00 渋川市民体育館

**スポレック教室** 小学4年生～高年齢者向け

9/11・18（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

9/25（金）11:00～12:00 渋川市民体育館

**キッズサッカー教室** 年中～小学3年生向け

9/5・26（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

9/5・26（土）19:00～20:00

JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）会議室

**キッズディスクゴルフ教室** 小学3～6年生向け

9/12・26（土）14:00～15:00

中村緑地公園（雨天時：宮田商会武道館渋川第1武道場）

**けいらくビクス教室** 成人～中高年齢者向け

9/12（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

9/12・26（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

9/12（土）15:15～16:15

中村緑地公園管理棟2階

**NEW! キッズミニトランポリン教室**

①3歳～年長向け

9/19（土）10:10～11:10

②小学1～4年生向け

9/19（土）11:10～12:10

中村緑地公園管理棟2階

トランポリンを
楽しみましょう

※ 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

- 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。

～渋川市民会館は令和8年6月4日に
開館50周年を迎えました～（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！→

