

しづかわスポーツクラブだより

「暮らしの中に、スポーツを！」

Vol.76

2026. 9. 1 発行

参加者募集

石段ウォーキング

日 時 令和8年10月29日（木）9：00～正午（少雨決行）
 コース 温泉街を巡って源泉湧出口観覧所を目指します。（約4km）
 集合場所 伊香保体育館駐車場
 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 10月1日（金）～10月27日（火）9：00～17：00（日曜・祝日除く）
 どなたでもご参加いただけます。お申し込みはしづ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）



【10月の教室プログラム】

運動量の目安



太極拳教室 成人～高齢者向け

10/19・26（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 年少～小学生向け

10/5（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

10/5・19（月）19：00～21：00

②小学3～6年生向け

10/8・22（木）19：00～21：00

③小学3～6年生向け（初心者向け）

10/1・15（木）19：00～21：00

（全て JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サテライト）

ZUMBA 教室 成人～中高年齢者向け

10/19（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

10/26（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

10/26（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

10/13・20・27（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

10/6・20（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

親子ディスクゴルフ教室

年中～小学生の親子向け

10/13・27（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

10/13・27（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

10/7・21（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

10/7・14・21・28（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～高齢者向け

10/14（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

10/14（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～高齢者向け

10/14・28（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～高齢者向け

10/1・8・15（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）



ミニランポリン教室 成人～中高年齢者向け

10/1・15（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

10/1・15（木）10:30～11:30

10/8・22（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

10/1・15（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～高齢者向け

10/8・22（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 ※

10/8（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

10/8（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 ※

10/22（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

10/22（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～高齢者向け

10/2（金）10:00～11:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場



美尻美ボディ教室 成人～中高年齢者向け

10/2（金）11:10～12:10

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場



スポーツウエルネス吹矢教室

成人～高齢者向け

10/16（金）10:00～12:00

中村緑地公園管理棟2階

10/23・30（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



軽スポーツ教室 成人～高齢者向け

10/9・16・23・30（金）10:00～11:00

渋川市民体育館



スポレック教室 小学4年生～高齢者向け

10/9・16・23・30（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

10/3・24（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

10/3・31（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

10/10・24（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）



スポーツチャンバラ教室

小学生～中高年齢者向け

10/10・24（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



けいらくビクス教室 成人～中高年齢者向け

10/10（土）14:10～15:10

中村緑地公園管理棟2階



パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け

10/10（土）15:15～16:15

中村緑地公園管理棟2階



NEW! キッズミニランポリン教室

①3歳～年長向け

10/31（土）10:10～11:10

②小学1～4年生向け

10/31（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

- 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の詳細は、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！→

