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.1
2020.6.15 発行

クラブからのお願い

◎新型コロナウイルスの感染拡大防止対策により、教室プログラムが変更となる場合があります。

◎マスクの着用、手洗い・手指消毒をお願いします。

◎体調のすぐれない方は、教室の参加をご遠慮ください。

◎会場施設の利用条件にご協力ください。

◎各教室定員１０名とさせていただきますので、必ず電話またはクラブ事務局で申し込みをお願いします。

※会員有効期限が令和２年３月末日以降の方は、有効期限に応じて延長を行います。
※詳細については、ホームページまたはクラブ事務局までご確認ください。

【 7月の教室プログラム 】

月

太極拳教室
（6・20日）10:00～11:00
子持社会体育館会議室　成人～高年齢者向け
ゆっくりとした呼吸の全身運動です。

バランスボール教室
（13・27日）13:30～14:30
子持社会体育館会議室　成人～高年齢者向け
バランスボールを使って全身の筋肉を動かし、体のゆがみを矯正します。

バドミントン教室
（6・13・20・27日）19:00～21:00
子持社会体育館ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ　高校生～中高年齢者向け
◎初心者対象
気軽にバドミントンを始めてみませんか？

火

少林寺拳法（護身術）教室
（7・14・21・28日）10:30～11:30
渋川市武道館 第２　成人～高年齢者向け
いざという時に使える護身術を学びます。
初歩から対応します。

NEW！
運動あそび教室
（7・21日）15:00～16:00
渋川市武道館 第２　３歳～小学生向け
親子でできる運動あそびを通して楽しみましょう。

水

ヨガ教室
（8・22日）10:00～11:00
子持社会体育館ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ　成人～高年齢者向け
体全体のゆがみを矯正し、美しい体をつくります。

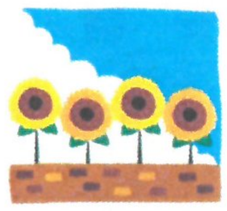
貯筋運動教室
（8・15・22・29日）15:30～16:30
子持社会体育館会議室　成人～高年齢者向け
毎日コツコツ続けられて座ったままできる簡単な運動です。介護予防に効果があります。

NEW！
リラックスヨーガ教室
（1・15日）19:00～20:00
子持社会体育館会議室　成人～高年齢者向け
呼吸と動作を調和させ、心と体をコントロールできる自分を目指しましょう。

用具の貸し出しについては、クラブ事務局にお問い合わせ下さい。

◎各教室の申込み、問合せは、電話またはしぶかわスポーツクラブまで直接お願いします。

（公財）渋川市まちづくり財団
しぶかわスポーツクラブ
〒377-0002　渋川市中村 830-5
中村緑地公園管理事務棟内
電　話：0279-26-3009
※日曜・祝日はお休みです。



木

ノルディックウォーキング教室
（2・9・30日）①8:30～ 9:30
②9:30～10:30
子持ふれあい公園　成人～高年齢者向け
専用のポールを使ってのウォーキング運動をします。

親子教室
（ 2日）空手道
（16日）少林寺拳法
16:30～17:30　子持社会体育館ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ
幼児～小学２年生の親子向け
親子で様々な運動を通じて、楽しく体を動かし、運動能力を高めます。

フレッシュダンス教室
（9・30日）16:30～17:30
渋川市武道館 第２　３歳～小学６年生向け
リズムにのって身体を動かし体力強化につながるダンスです。 ※保護者の方も参加できます♪（無料）

ボール de コアトレ教室
（9・30日）17:45～18:45
渋川市武道館 第２　成人～中高年齢者向け
バランスボールを使って体幹を鍛えましょう。

パワーエクササイズ教室
（9・30日）19:00～20:00
渋川市武道館 会議室　成人～中高年齢者向け
カラダ年齢を若くしていきます。パンチ・キック動作も加えたエクササイズです。

バドミントン教室
（2・16日）小学３年～４年生対象
（9・30日）小学５年～中学生対象
19:00～21:00　子持社会体育館ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ
◎初心者対象。興味のある方☆大歓迎！☆

事務所移転のお知らせ

令和２年４月１日（水）から、公益財団法人渋川市まちづくり財団内の組織に移行しました。それに伴い、しぶかわスポーツクラブ事務局が移転しました。

新所在地　〒377-0002
渋川市中村 830-5
中村緑地公園管理事務棟内

電　　話　0279-26-3009
ＦＡＸ　0279-26-8822

金

スポーツウエルネス吹矢教室
（3・10・17・31日）10:00～12:00
子持社会体育館ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ　成人～中高年齢者向け
腹式呼吸をベースとした独自の呼吸法で、的に向け矢を吹きます。

NEW！
軽スポーツ教室
（10・17・31日）10:00～12:00
渋川市民体育館　成人～高年齢者向け
だれでもできる様々な軽スポーツを体験できます。

けいらくビクス教室
（3・17日）10:00～11:00
渋川市武道館 第１　成人～中高年齢者向け
リンパの流れをよくする簡単なエアロビクスです。

NEW！
Chi ボール de ボディケア教室
（3・17日）11:15～12:15
渋川市武道館 第１　成人～高年齢者向け
Chi(小)ボールを使った運動で血流をよくします。

NEW！
ステップエアロ教室
（10・31日）11:00～12:00
渋川市武道館 会議室　成人～高年齢者向け
リズムに合わせて、ステップ台を使った昇降運動です。

ダンベル健康体操教室
（3・10・17・31日）13:30～15:30
子持社会体育館会議室　成人～高年齢者向け
軽いダンベルを使い、健康体操を行います。

土

NEW！
キッズサッカー教室
（4・11・18・25日）9:00～10:00
赤城総合公園多目的広場　年中～小学２年生向け
明るく元気に、色々な動きを経験させ、子どもの心身の健康と成長を促します。

中学生空手道クラブ
（4・11・18・25日）13:00～15:00
渋川市武道館 第２　中学生向け
空手道を通じて全身を鍛え、礼儀や他人を尊重することを学びましょう。

スポーツチャンバラ教室
（4・18日）17:00～18:00
渋川市武道館 第１　幼児～大人向け
安全を確保した楽しい「チャンバラ」です。
大人の方も身体を動かすよい機会となります。

★　しぶかわスポーツクラブ入会方法　★

①入会申込書
- しぶかわスポーツクラブ事務局または、渋川市子持社会体育館にあります。また、クラブのホームページからもダウンロードできます。
- 会員受付は、しぶかわスポーツクラブ事務局までお願いします。

②入　会　費
- 19歳以上64歳以下（A会員）：￥2,000
- 3歳以上18歳以下及び65才以上（S会員）：￥1,000
- 団体：￥3,000

③受　講　券
- A会員（ 5枚セット：1,000円、１１枚セット：2,000円 ）
- S会員（ 6枚セット：1,000円、１２枚セット：2,000円 ）
- 体験用のばら券（200円）もあります。