

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.4

2020.9.15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または、中止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。
 - ◎各教室に定員を設けておりますので、必ず電話またはクラブ事務局ま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。



【 10月の教室プログラム 】



太極拳教室

(5・19日) 10:00~11:00

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け
ゆっくりとした呼吸の全身運動です。



月

ヨガ教室

(14・28日) 10:00~11:00

子持社会体育館サブアリーナ 成人~高齢者向け
体全体のゆがみを矯正し、美しい体をつくります。



水

バランスボール教室

(12・26日) 13:30~14:30

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け
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。



貯筋運動教室

(7・14・21・28日) 15:30~16:30

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け
毎日コツコツ続けられて座ったままでできる簡単な運動です。介護予防に効果があります。



バドミントン教室

(5・12・19・26日) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ 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？



リラックスヨーガ教室

(7・21日) 19:00~20:00

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け
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。



少林寺拳法(護身術)教室

(6・13・20・27日) 10:30~11:30

渋川市武道館 第2 成人~高齢者向け
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。



火

スポレック教室

(7・14・21・28日) 19:00~20:00

北橋中学校体育館 小学4年生~高齢者向け
軽いラケットとスポンジのボールを使う、テニスに似た軽スポーツです。

親子運動あそび教室

(6・20日) 16:00~17:00

渋川市武道館 第2 3歳~小学生の親子向け
親子でできる運動遊びを通して楽しみましょう。



キッズサッカー教室

(13・27日) 15:30~16:30

中村緑地公園 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。

NEW!



◎各教室の申し込み、問い合わせは、電話または、クラブ事務局までお願いします。

(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。

ノルディックウォーキング教室

(1・8・22日)

①8:30~9:30 ②9:30~10:30

子持ふれあい公園 成人~高齢者向け

専用のポールを使つてのウォーキング運動をします。



木

軽スポーツ教室

(9・16・23・30日) 10:00~12:00

渋川市民体育館 成人~高齢者向け

だれでもできる様々な軽スポーツを体験できます。

金

けいらくビクス教室

(2・16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。

Chi ボール de ボテイケア教室

(2・16日) 11:15~12:15

渋川市武道館 第1 成人~高齢者向け

Chi(小)ボールを使った運動で血流をよくします。

ステップエアロ教室

(23日) 11:00~12:00

クラブハウス2階 成人~高齢者向け

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

(2・9・16・23日) 13:30~15:30

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け

軽いダンベルを使い、健康体操を行います。



親子教室

(1・29日) スポーティゲーム

16:00~17:00 渋川市武道館 第2

(15日) 空手道

16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ

3歳~小学2年生の親子向け

親子で様々な運動をとおして、楽しく体を動かし、運動能力を高めます。

NEW!



フレッシュダンス教室

(8・22日) 16:30~17:30

渋川市武道館 第2 3歳~小学6年生向け

リズムに合わせて身体を動かし体力強化につながるダンスです。 ※保護者の方は無料で参加できます♪



ボール de コアトレ教室

(8・22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

(8・22日) 19:00~20:00

渋川市武道館 2階会議室 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

(1・8・15・22・29日) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ 小学3年~中学生向け

◎初心者対象。興味のある方☆大歓迎! ☆



キッズサッカー教室

(3・10・17・24・31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。

土



中学生空手道クラブ

(10・24・31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

(3・17・31日) 17:00~18:00

渋川市武道館 第1 3歳~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。



各教室の申し込みについて

各教室に定員を設けておりますので、必ず、事前に電話(0279-26-3009)または、クラブ事務局まで申し込みをお願いします。

申し込みは、毎月15日に発行されるクラブだよりをご覧になってからお願いします。クラブだよりはホームページからもご覧いただけます。

しづかわスポーツクラブ会員募集中!!

①入会費

- ・19歳以上64歳以下(A会員): 2,000円
- ・3歳以上18歳以下及び65才以上(S会員): 1,000円
- ※市内在住、在勤、在学以外の方は上記の料金プラス500円の額が入会費となります。
- ・会社、自治会、サークル等の団体(団体会員): 3,000円
- ※派遣教室となりますので、詳細はクラブ事務局までお問い合わせください。

②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。

③教室受講方法

- ・会員: 1枚/1時間、非会員: 2枚/1時間の受講券が必要となります。