

しきしまエクササイズ講座 4月

～ 競技場で心地良い春風を感じながらエクササイズ！～



ボディシェイプ講座

～夜の部やってます！～

【ツボ・呼吸法】 全身の筋肉、関節、リンパ、内蔵、気の流れをスムーズにするストレッチ！
わかりやすいエクササイズは、自分の体のココにきいてる！がわかります！

日程	4月11日(月)	4月22日(金)
受付	10:00～	19:00～
講座	10:30～12:00	19:30～21:00
場所	正田醤油スタジアム群馬	

●講師 スポーツライフコーディネーター
塚田 哲弘

アメリカスポーツ医学会認定
エクササイズフィジオリジスト
日本ホリスティックコンディショニング協会認定
上級ホリスティックコンディショナー
日本SAQ協会認定レベル2インストラクター
キネシオテーピングトレーナー 他



心と身体スッキリ塾

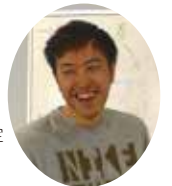
～月2回に増えました！夜の部も実施！～

【おうちで簡単】 ストレッチを簡単で安全に！
『自らのちからで心と体を健康にするには』を、わかりやすく学べます！

日程	4月13日(水)	4月27日(水)
受付	10:00～	19:00～
講座	10:30～12:00	19:30～21:00
場所	正田醤油スタジアム群馬	

●講師 アクティブライフサポーター
富岡 大地

日本コアコンディショニング協会認定
ベーシックインストラクター
日本SAQ協会認定レベル1インストラクター
日本ホリスティックコンディショニング協会認定
ホリスティックコンディショナー 他



YOGAROMA

～月2回に増えました！日曜日も実施！～

【4月のテーマ：体を緩めてストレスフリー】
アロマの心地よい香りとともに、陸上競技場という『非日常空間』で、ゆっくりと体のバランスを整えます。呼吸法から柔軟性を高め、体のバランス、筋力アップを目指します。

日程	4月8日(金)	4月17日(日)
受付	10:00～	
講座	10:30～12:00	
場所	正田醤油スタジアム群馬	

●講師 ヨガインストラクター
碓井 克奈

マタニティヨガ
琵琶の葉温圧治療師

毎月季節に合わせたアロマを紹介。
効能・使い方の分かるミニリーフレットプレゼント！



料金 各講座一回につき 2,200 円 (税込) 対象 各日15名程度 (男女年齢問わず)

持ち物 運動着、タオル、マット (床に敷く用*ヨガマット等)、水分補給ドリンク

お申し込み：ホームページお申込みフォームまたは電話にて受け付けております。

群馬県立敷島公園 TEL.027-234-9338

〒371-0036 前橋市敷島町6番地 電話受付時間 10:00～16:00

ホームページのほか
Facebookでも情報発信中！
群馬県立敷島公園 検索

●ホームページ
<http://www.shikishima-park.org/>

●Facebook 700「いいね！」突破！
<https://www.facebook.com/shikishimapark/>

