

# しきしまエクササイズ講座5月

～新緑の季節、競技場で心地良い風を感じながらエクササイズ！～



## ボディシェイプ講座

夜の部やっています！

【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！

●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ロジスト  
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



日程	5月9日(月)	5月27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	



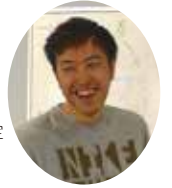
## 心と身体スッキリ塾

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！

●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



日程	5月11日(水)	5月25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	



## YOGAROMA

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！

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。

●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



日程	5月27日(金)	今日日曜日の部お休みです。
受付	10:00～	
講座	10:30～12:00	
場所	正田醤油スタジアム群馬	



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

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

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

