

新講座スタート！ボディシェイプ講座の仲間が増えました！

敷島健康塾

エクササイズ講座

～今こそ自然な身体を手に入れよう！～

様々なメニューのエクササイズを体験して心と身体のバランスを整えていきませんか？
柔軟性の向上、骨盤調整、血行促進、シェイプアップ、アンチエイジング、スポーツパフォーマンス向上、不定愁訴などの改善を目指して目的別に身体を動かして行きます！
筋肉や関節を連動させ動かしたり、呼吸法で自律神経にもアプローチし、日常生活で疲れた身体や精神をリラックスさせ、全ての視野から自らの身体にアプローチしていきます。
運動は運を動かす!! みなさん、是非一緒に楽しく！安全！効果的に身体を動かしましょう!!

4月
スタート!!



1. オリジナルヨガ

日程：4/14 (火)
時間：13:30～15:00
受付：13:00～

呼吸法を取り入れながら代謝を上げ、ゆっくり体を動かしていくことで柔軟性を高めていきます。
腰痛予防、肩凝りの改善、体のバランスや筋力アップを目的にしたい方もオススメです。呼吸を深め心に働きかけながら、心地よい空間を過ごしましょう。

◆担当指導員
ヨガインストラクター
碓井 克奈



マタニティヨガ、枇杷の葉温圧治療師

2. ボディシェイプ講座

日程：4/13 (月) 4/24 (金)
時間：10:30～12:00 19:30～21:00
受付：10:00～ 19:00～

筋肉・関節・リンパ・内臓・気の流れなどを正常な働きにする為、様々なストレッチやエクササイズ、経絡(ツボ)、呼吸法、内臓反射テクニックなどの手法で自分の身体をケアしてみませんか？

◆担当指導員
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
ヘルスフィットネススペシャリスト
日本ホリスティックコンディショニング協会
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

3. 心と身体スッキリ塾

日程：4/22 (水)
時間：10:30～12:00
受付：10:00～

自分の趣味をより楽しむ為には“健康な身体”が必要ですよね？1人でも簡単に安全に出来るストレッチやトレーニング方法、東洋医学のエッセンスなどを用いて、自分の力で心と身体を健康にしていきましょう！

◆担当指導員
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

料金	各講座一回につき 2,200円 (税込)		
場所	正田醤油スタジアム群馬	定員	各日程40名
持ち物	運動着、室内シューズ、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		

申し込み 問い合わせ 〒371-0036 前橋市敷島町66番地 敷島公園管理事務所

お申込みは、お電話、またはお申込みフォームにてお願いします。

027-234-9338 受付時間 10:00～16:00

お申し込みフォーム URL ↓
<http://www.shikishima-park.org/entry.php>

県立敷島公園ホームページ、4月1日新しくリニューアルします！
<http://www.shikishima-park.org/>

QRコードで
お申込みフォーム
にアクセス！
※4月1日より申込できます。

敷島公園
ホームページ
リニューアル！

