

しきしまエクササイズ講座 12月

～ 開放感あふれるスタジアムでエクササイズ！～



ボディシェイプ講座

～夜の部やっています！～

全身の筋肉、関節、リンパ、内臓、気の流れなどを正常な働きにするために、様々なストレッチやエクササイズ、ツボ、呼吸法などを用いてわかりやすくレクチャーします。

●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 | 12月12日(月) | 12月16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 | |



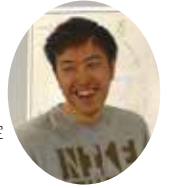
心と身体スッキリ塾

～夜の部もやっています！～

アンチエイジング、健康維持・増進を目指します。体力の無い方や高齢の方でも、自宅でも簡単に続けられるトレーニングを学んで、自分で心と身体を健康にするスキルを身につけましょう！

●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 | 12月7日(水) | 12月21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

～毎月アロマのミニリーフレット配布～

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 | 12月9日(金) | 12月18日(日) |
| 受付 | 10:00～ | 10:00～ |
| 講座 | 10:30～12:00 | 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、ヨガマット、水分補給ドリンク

お申し込み：ホームページお申し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

800「いいね！」突破！

<https://www.facebook.com/shikishimapark/>

