

しきしまエクササイズ講座 4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

運動強度：中～強 しっかり動きたい方にオススメ

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。

日程	4月10日(月)	4月28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



心と身体スッキリ塾

運動強度：低～中 激しい動きは苦手な方にオススメ

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！

日程	4月12日(水)	
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 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



しきしまヨガ教室 4月のテーマ「ヨガ呼吸法～アロマを使って気分リフレッシュ～」

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9日(日)	4月20日(木) [※]
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	

●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



※金⇒木曜日に変更になりました！

料金	各講座一回につき2,200円	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

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

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

