

# しきしまエクササイズ講座 10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。

●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	10月2日(月)	10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

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！

●講師 フィジカルコンディショニングトレーナー  
**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	10月11日(水)	
受付	10:00～	
講座	10:30～12:00	
場所	サッカーラグビー場会議室	



## しきしまヨガ教室

10月のテーマ「東洋医学から身体を見つめる」

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  
琵琶の葉温圧施療師



日程	10月26日(木)	10月29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 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 **800「いいね！」突破!**  
<https://www.facebook.com/shikishimapark/>

