

# ノルディック・ウォーク教室

## in 敷島公園

主催 数島パークマネジメントJV 共催 NPO法人ユニバーサルスポーツ協会

### ノルディック・ウォーキングとは？

北欧フィンランドで始まった2本のポールを使ったウォーキングです。全身運動でありながら、膝への負担が少ないポールウォーキングです。首や肩こり、姿勢の改善、この腕にも効果があります。

体力の無い方から元気な方まで、いろんな方に合わせて指導いたします。



日程: 11月9,23日 (木)

毎月第2・4木曜日開催。

対象: どなたでも (男女年齢問わず)

時間: ①午前の部 10:00~12:00  
②午後の部 13:30~15:30

※開始30分前より受付しております。  
※ご予約がないと、教室を開催できない場合がございます。  
ご参加を希望の方はなるべくご予約をお願いいたします。

料金: 各回1,500円 (税込)

定員: 各回6名程度

場所: 敷島公園管理事務所

持ち物: 動きやすい服装・靴、  
ノルディックポール (貸出可。別途: 500円)

参加特典: ミネラルウォーター1本プレゼント中!

一緒に楽しく歩きましょう!

### 担当指導員



永瀬 正明 ながせ まさあき  
(NPO法人ユニバーサルスポーツ協会 理事長)  
社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟 講師  
群馬県ウォーキングライフマイスター



伊藤 真理子 いとう まりこ  
社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟  
公認指導員

# しきしまエクササイズ講座11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	11月13日(月)	11月24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リジエント  
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	11月8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

7月のテーマ「ヨガで身体を引き締めよう」

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	11月16日(木)
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 ヨガインストラクター  
碓井 克奈

マタニティヨガ  
琵琶の葉温匠施療師



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		

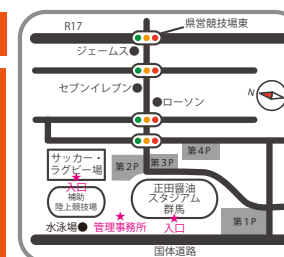
お申し込みはホームページお申し込みフォームまたは電話にて受け付けております。

群馬県立敷島公園 TEL.027 - 234 - 9338  
電話受付時間 10:00~16:00

〒371-0036  
前橋市敷島町6番地

●ホームページ <http://www.shikishima-park.org/>  
●Facebook <https://www.facebook.com/shikishimapark/>

お申し込みフォーム  
QRコード



ホームページのほか  
Facebookでも情報発信中!  
800「いいね!」突破!

群馬県立敷島公園 検索