

県立敷島公園 各種教室・講座・イベントスケジュール 9月・10月



いつも当公園をご利用いただきありがとうございます。
 県立敷島公園では、各種教室・講座・イベント等を実施しています。9月・10月のスケジュールは以下の通りです。

| 教室・講座・イベント名 | 内容 | 日程 | 曜日 | 時間 | 受付時間 | 会場 | 参加費(税込) | 定員 | 講師 | 持ち物等 | | | | | |
|------------------------------|--|--------|----|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------|---------------------------|----------------------------------|--------------|------------|-----------------|--|
| エクササイズ講座(中級編) ～ボディシェイプ講座～ | ・運動強度:中～強 ・筋肉・関節・リンパ・内蔵等を正常な働きにする為の様々なストレッチやエクササイズ ⇒しっかり動きたい方にオススメ | 9月29日 | 土 | 19:30～21:00 | 開始 30分前より | 正田醤油 スタジアム 群馬 | 各回 2,200円 | 各日程 10名程度 | 塚田 哲弘 | 運動着、タオル、ヨガマット 水分補給ドリンク | | | | | |
| | | 10月15日 | 月 | 19:30～21:00 | | | | | | | | | | | |
| エクササイズ講座(初級編) ～心と身体スッキリ塾～ | ・運動強度:低～中 ・東洋医学のエッセンスを用いたひとりでも続けられるストレッチやトレーニング方法 ⇒激しい動きは苦手な方にオススメ | 9月12日 | 水 | 10:30～12:00 | | | | | | | | | | | |
| | | 10月3日 | 水 | 10:30～12:00 | | | | | | | | | | | |
| パークヨガ | ・呼吸法から柔軟性を高め、体のバランス、筋力アップに繋がります。 | 9月6日 | 木 | 19:30～21:00 | | | | | | | | | | | |
| | | 10月4日 | 木 | 10:30～12:00 | | | | | | | | | | | |
| ノルディック・ウォーク教室 | ・介護予防、メタボリックシンドローム、シェイプアップなど(目的や体力レベル/健康レベルに合わせてご提案致します)。 | 9月13日 | 木 | ①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 13:30～15:30 | | | | | | | 敷島公園園路 (陸上競技場正面入口にて受付 ※予定) | 各回 1,500円 | 各回 6名程度 | 永瀬 正明 伊藤 真理子 | ノルディック・ポール ※ポールは別途レンタル(500円)可能です 服装:動きやすい服装、履きなれた運動靴 ・参加特典:ミネラルウォーター500ml |
| | | 9月27日 | 木 | | | | | | | | | | | | |
| | | 10月11日 | 木 | | | | | | | | | | | | |
| | | 10月25日 | 木 | | | | | | | | | | | | |
| ビーズアクセサリ &クラフト手芸教室 | 花飾り蓋つき丸カゴ クラフトテープを使ったカゴの作成 | 9月29日 | 土 | ①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 13:00～15:00 | 陸上競技場内 (役員室) | 1,500円 | 各回 10名 | アネモネの会 | 特になし | | | | | | |
| | ビーズブローチ ワイヤーを使ったビーズブローチ | 10月25日 | 木 | | | 1,800円 | | | | | | | | | |

■講師について

塚田哲弘: FLASH JAPAN FITNESS株式会社/ACSM認定エクササイズフィジオリジスト/JHCA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 他
 富岡大地: FLASH JAPAN FITNESS株式会社/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/JHCAホリスティックコンディショナー 他
 碓井 克奈:(ヨガインストラクター)/マタニティヨガ、枇杷の葉温圧治療師
 永瀬正明: 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スター
 伊藤真理子: 社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員
 アネモネの会(國安香代子、岩丸美代子): 敷島公園での教室の他に、元気プラザ21内の市民活動支援センターにて月に2回の教室を展開中

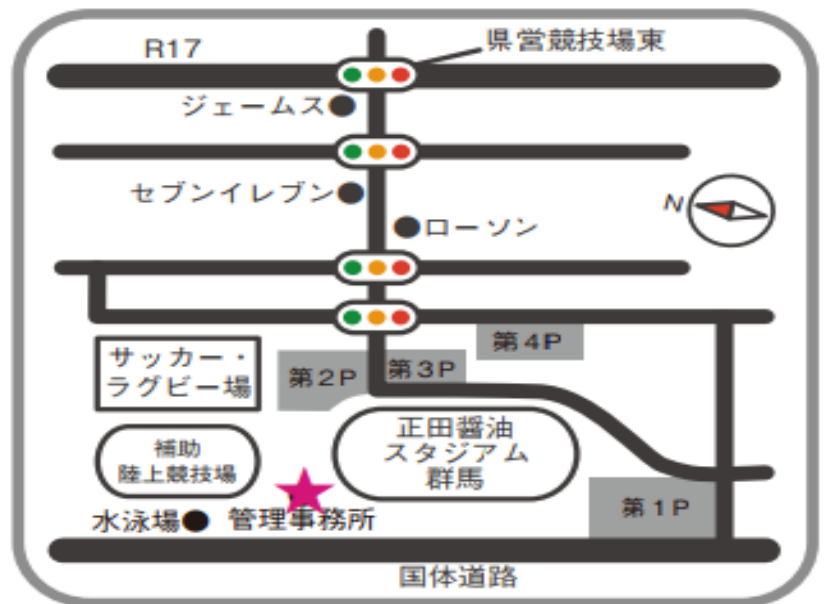
■お申し込み方法

ホームページお申し込みフォーム、またはお電話にて受付しております。
 ※各施設における大会等開催時は駐車場が混み合いますので、以下連絡先迄お気軽にお問合せください

- ①お申し込みフォームURL: <http://www.shikishima-park.org/entry.php?m=5> ※右のQRコードからもお申し込みフォームへのアクセスは可能です
- ②電話: 027-234-9338(敷島公園管理事務所) ※受付時間 10:00～16:00(担当:岡田、渋川、石井)

■駐車場について

右のマップをご参照の上、空いているスペースをご利用ください



■お問合せ:ご不明な点ありましたら上記連絡先・担当までお気軽にどうぞ。

