

# 県立敷島公園 各種教室・講座・イベントスケジュール 10月・11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。10月・11月のスケジュールは以下の通りです。

※日程は変更、中止になる場合がございます

教室・講座・イベント名	内容	日程 ※予定	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・内蔵等を正常な動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	10月14日	金	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	各回 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
		11月11日	金							
エクササイズ講座(初級編) ～心と身体スツキリ塾～	・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	10月5日	水	10:30～12:00	開始 30分前より	正田醤油 スタジアム 群馬	各回 2,200円	各回 10名程度	富岡 大地	運動着、タオル、ヨガマット 水分補給ドリンク
		11月9日	水							
ノルディック・ウォーク教室	・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。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、二の腕にも効果があります。 ・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、目的や体カレベル/健康レベルに合わせてご提案致します。	10月14日	金	13:30～15:30	開始 30分前より	敷島公園園路 (受付:敷島公園 管理事務所)	各回 1,500円	各回 6名程度	永瀬 正明	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
		11月11日	金							
		11月25日	金							
ピースアクセサリ &クラフト手芸教室	再開未定									
パークヨガ	現在、お休みとさせて頂いております。再開時はホームページ等でご案内します									

今後の社会情勢により、中止や変更になる場合がございます。最新の情報はホームページやSNSをご確認ください。

## ■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  
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、元氣プラザ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

## ■お申込み方法

ホームページお申込みフォーム、またはお電話にて受付しております。

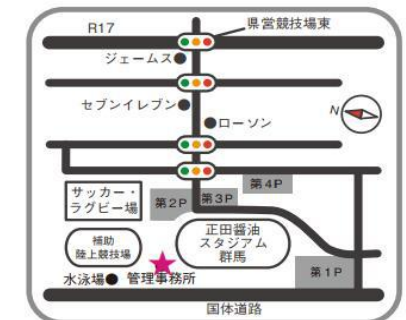
※各施設における大会等開催時は駐車場が混み合いますので、以下連絡先迄お気軽にお問合せください

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:奈良)

## ■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:ご不明な点等ございましたら、上記連絡先・担当までお気軽にどうぞ。



SHIKISHIMA PARK  
MANAGEMENT JV