

エクササイズ講座

11月

～運動は、「運」を動かす、非日常空間で心と身体を前向きに!～

様々なメニューのエクササイズ講座を体験して心と身体のバランスを整えていきませんか? 数島公園では、正田醤油スタジアム群馬を舞台に、毎月3つのプログラムからなるエクササイズ講座を開講しています。日常生活で疲れた身体や精神をリラックスさせ、あらゆる視野から自らの身体にアプローチします。是非、陸上競技の聖地であるこのスタジアムで、一緒に楽しく効果的に身体を動かしていきましょう!

【期待される効果】
柔軟性の向上、骨盤調整、
血行促進、シェイプアップ、
アンチエイジング、
スポーツパフォーマンスの向上等

★初級編★

腰痛高こり防止!
バランスUP!



★中級編★

身体への褒美!
カラダケア!



★初級編★

一人で出来ちゃう?
簡単ストレッチ!



1. オリジナルヨガ

日程: 11/10 (火)
時間: 13:30~15:00
受付: 13:00~

呼吸法から柔軟性を高め、腰痛予防、肩こりの改善のほか、体のバランス・筋力アップに繋がっていきます。皆さまにとって、非日常的空間を活用した“心地よい時間”をご提供します。

◆担当指導員

ヨガインストラクター
碓井 克奈

マタニティヨガ、枇杷の葉温圧治療師



2. ボディシェイプ講座

日程: 11/9 (月) 11/27 (金)
時間: 10:30~12:00 19:30~21:00
受付: 10:00~ 19:00~

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、経路(ツボ)、呼吸法、内臓反射テクニックなどの手法について、わかりやすくレクチャーします。

◆担当指導員

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
ヘルスフィットネススペシャリスト
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



3. 心と身体スッキリ塾

日程: 11/18 (水)
時間: 10:30~12:00
受付: 10:00~

一人でいるときでも簡単に安全に出来るストレッチやトレーニング方法を、東洋医学のエッセンスなどを用いて実践します。自らの力で心と身体を健康にするスキルを身につけませんか?

◆担当指導員

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



料金 各講座一回につき **2,200円** (税込)

場所 正田醤油スタジアム群馬 定員 各日15名程

持ち物 運動着、タオル、マット(床に敷く用*ヨガマット等)、水分補給ドリンク

【参加者特別プログラム(共通)】

「芝生の上でリラックスタイム」
ザスバックス群馬のホームタウンで、毎回参加者だけに時間を限定して芝生を開放いたします。裸足で芝生を歩いて芝生の感触を肌で感じていただけます。

※雨天の場合は同プログラムは実施いたしません。また、芝生にある際は、講師の指示に従っていただきます。

申し込み 〒371-0036 前橋市数島町66番地
数島公園管理事務所

問い合わせ お申込みは、お電話、またはお申込みフォームにてお願いします。
☎ 027-234-9338 受付時間 10:00~16:00

お申し込みフォーム URL ↓
<http://www.shikishima-park.org/entry.php>

県立数島公園ホームページ ↓
<http://www.shikishima-park.org/>

