

しきしまエクササイズ講座 2月

～自分の身体を知って健康にシェイプ！～

2月の敷島エクササイズ講座は、正田醤油スタジアム群馬の屋内施設を中心に開催します。
「運動した方がいいんだろうけど、痛い所があってどうしたら…」そんなお悩みも相談できます。
目の前に広がる芝生を眺めながら、身体も気持ちも晴れやかに！

(講座参加者の方限定：普段は入ることのできないグラウンドの芝に入るプログラムもあります。)
※芝生養生中や天候によって実施しないこともあります。

1月より YOGA 教室はアロマをつかった『YOGAROMA』にリニューアルしました！

YOGAROMAの詳細については裏面をご覧ください>>



ボディシェイプ講座

【ツボ・呼吸法】 全身の筋肉、関節、リンパ、内蔵、気の流れをスムーズにするストレッチ！わかりやすいエクササイズは、自分の体のココにきいてる！がわかります！

●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	2月8日(月)	2月26日(金)
受付	10:00～	19:00～
講座	10:30～12:00	19:30～21:00



心と身体スッキリ塾

【おうちで簡単】ひとリストレッチを簡単で安全に！
『自らのちからで心と体を健康にするには』を、わかりやすく学べます！

●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



日程	2月10日(水)
受付	10:00～
講座	10:30～12:00



料金	各講座一回につき 2,200 円 (税込)	対象	どなたでも (年齢男女問わず)
場所	正田醤油スタジアム群馬	定員	各日先着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		

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

検索

●ホームページ

<http://www.shikishima-park.org/>

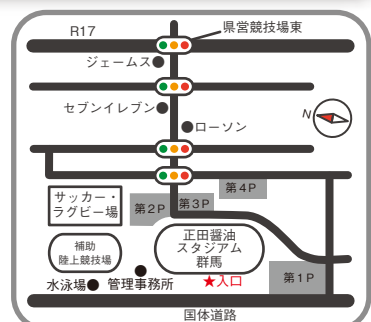
●Facebook

600「いいね！」突破！

<https://www.facebook.com/shikishimapark/>



申込みフォーム
直通QRコード





YOGAROMA

～アロマを使ったヨガ教室～

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る YOGAROMA。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。
【2月のテーマ：デトックス】

日程	2月9日（火）15：30～15：00（受付13：00～）		
料金	各講座一回につき 2,200 円（税込）	対象	どなたでも（年齢男女問わず）
場所	正田醤油スタジアム群馬	定員	先着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		



この講座では毎月季節などに合わせたアロマオイルの紹介をしています。
参加者の方には特典として、毎月紹介するアロマオイルの効能、使い方を書いたミニリーフレットをお配りしています！



●講師
ヨガインストラクター


碓井 克奈

マタニティヨガ
琵琶の葉温圧治療師

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  600「いいね！」突破！
<https://www.facebook.com/shikishimapark/>

