

NEWS RELEASE

新講座スタートのご案内 **敷島健康塾「エクササイズ講座」開講**

平素より敷島公園をご利用いただき誠にありがとうございます。
 当公園施設ご利用の皆様エクササイズ講座 開講のご案内をいたします。
 平成27年度を4月より、これまで正田醤油スタジアム群馬等の施設を活用したプログラム「ボディシェイプ講座」に、2つの新たな講座が加わり「エクササイズ講座」としてリニューアルスタートいたします。各講座の内容は次の通りです。

■敷島健康塾 エクササイズ講座 各プログラムについて

No.	項目	講座概要		レベル
1	オリジナルヨガ	内容	腰痛予防、肩凝りの改善、体のバランスや筋力アップ等を目的にしたい方を対象に、呼吸法を取り入れながら代謝を上げ、ゆっくり体を動かしていくことで柔軟性を高めていく講座です。	初級
		講師	碓井 克奈 (ヨガインストラクター) ・マタニティヨガ ・枇杷の葉温圧施療師	
2	ボディシェイプ講座	内容	様々なストレッチやエクササイズ、経絡(ツボ)、呼吸法、内臓反射テクニックなどの手法で、筋肉・関節・リンパ・内臓・気の流れなどを正常な働きにする運動プログラムを実践します。	中級
		講師	塚田 哲弘 (スポーツライフコーディネーター) 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 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	内容	東洋医学のエッセンスなどを用いた、1人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学べる運動初心者向けの安心プログラムです。	初級
		講師	富岡 大地 (アクティブライフサポーター) 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	

これらのプログラムの年間スケジュール等の詳細情報は、以下 URL よりご覧いただけます。また、講座へのお申し込みについても、ホームページのお申込みフォームよりご予約いただけます。今後も引き続き、当公園のホームページをご利用くださいますよう、お願いいたします。

エクササイズ講座 URL http://www.shikishima-park.org/school_1.php

講座お申込みフォーム URL <http://www.shikishima-park.org/entry.php>

以上

【お問合せ先】

群馬県立敷島公園 指定管理者 敷島パークマネジメント JV

Tel:027-234-9338 Fax:027-234-9315 (担当:岡田)