

# スポーツ & カルチャー教室

2023  
11月・12月号



ここから今始めよう！健康Life

11/17

12月～2月はお休み

金曜日

## 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**

【時間】 19:30～21:00  
【受付】 開始30分前より

【会場】 正田醤油スタジアム群馬

【参加費】 各回2, 200円

【定員】 各回10名程度

【講師】 塚田 哲弘

【持ち物】 運動着、タオル、  
ヨガマット  
水分補給ドリンク

申込フォーム



## エクササイズ講座(初級編) ～心と身体スッキリ塾～

11/8

12月～2月はお休み

水曜日

【時間】 10:30～12:00  
【受付】 開始30分前より

【会場】 正田醤油スタジアム群馬

【参加費】 各回2, 200円

【定員】 各回10名程度

【講師】 富岡 大地

【持ち物】 運動着、タオル、  
ヨガマット  
水分補給ドリンク

申込フォーム



- ・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**

11/10,24  
12/8,22

金曜日

## ノルディック・ウォーク教室

【時間】 13:30～15:30  
【受付】 開始30分前より(管理事務所)

【会場】 敷島公園園路

【参加費】 各回1, 500円

【定員】 各回6名程度

【講師】 永瀬 正明

【持ち物】 ノルディック・ポール  
参加特典：ミネラルウォーター 500m  
※ポールは別途レンタル(500円)可能  
服装：動きやすい服装、履きなれた運動靴

申込フォーム



- ・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、目的や体力レベル/健康レベルに合わせてご提案致します。



### ■講師について

塚田 哲弘： 日本SQA協会認定レベル3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  
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

富岡 大地： 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/日本SQA協会認定レベル1インストラクター/  
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

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イスター

11月17日(金) ナのイターデーは  
補助競技場が工事の為  
お休みとさせていただきます。  
ご了承ください

### ■お申込み方法

ホームページ内各講座のお申込みフォーム、またはお電話にて受付しております。  
(ナイターデーの個人利用は申込不要)

電話：027-234-9338(敷島公園管理事務所)  
※受付時間10:00～16:00(担当：船津、渋川)  
〒371-0036 群馬県前橋市敷島町66

### ■公園公式HP ■アクセス情報



※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。  
※日程は変更中止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。

