



ここから今始めよう！ 健康Life講座

2024
4・5
月号

4/19(金)
5/24(金) **ボディシェイプ講座**

しっかり動きたい方にオススメ

【時間】 19:30～21:00

【会場】 正田醤油スタジアム群馬

【参加費】 各回2, 200円

【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

エクササイズ講座の中級編です

4/10(水)
5/8(水) **心と身体スツキリ塾**

激しい動きは苦手な方にオススメ

【時間】 10:30～12:00

【会場】 正田醤油スタジアム群馬

【参加費】 各回2, 200円

【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

エクササイズ講座の初級編です

4/12,26(金)
5/10,24(金) **ノルディック・ウォーク**

レベルに合わせてご提案致します

【時間】 13:30～15:30

【会場】 敷島公園園路

【参加費】 各回1, 500円

【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500ml
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

介護予防・体の凝り解消・シェイプアップ等

ナイターデー開催予定

※詳細は公園HPお知らせをご覧ください⇒



日程	開催場所	料金
4/19 (金)	正田醤油スタジアム群馬 17:00～20:00 受付：16:30～19:30	300円

■各種講座のお申込み方法

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

■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SAQ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パーソナルインストラクター

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

※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。



ボディ
シェイ
プ



スツ
キリ
塾



ノ
ル
ディ
ック



公
園
H
P

