

明けまして  
おめでとうございます

# 群馬県立敷島公園 心や体を整えましょう 健康Life講座

2026年  
1月・2月



どの講座も、単発参加・継続参加どちらも可能です

ボディシェイプ 1月・2月開催なし

【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】堀口哲弘 1月・2月開催なし

【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



心と身体スッキリ塾 1月・2月開催なし

【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】雷山大地 1月・2月開催なし

【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

ノルディック・ウォーク講座

1/9・23(金)、2/13・27(金)



【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

※お手持ちのポールがノルディックで利用可能な

タイプかどうか、講師が確認させていただきます。



介護予防・体の凝り解消・シェイプアップ等

ヨガ教室  
(with足蒸し)

1月開催なし  
2/13・27(金)  
※足蒸しは2/13のみ

【時間】10:00～11:30

【会場】公園管理事務所 2F会議室

【参加費】ヨガ：各回 2,000円  
よもぎ足蒸し：各回 +500円

【講師】山田 克奈 ※ヨモギの予約はお電話で

【持ち物】運動着、ヨガマット、  
タオル、飲み物



美姿・カラダを整える

“足で楽しむよもぎ蒸し”

ヨガ+足蒸しで、相乗効果が得られます



※ヨガのみの参加も可能ですが、同会場内で足蒸しも開催。  
足蒸しのみの参加は受付けておりません。

ナイターデー 1月・2月開催なし

日程	開催場所	料金
12月・1月開催なし 1月・2月開催なし	正田醤油スタジアム群馬 17:00～19:00 受付： 公園管理事務所にて ※5名以上のグループ利用は事前申込をお願いします	300円 

## ■各種講座のお申込み方法

各講座のQRを読み込むと詳細がご覧になれます

電話: 027-234-9338 (敷島公園管理事務所)

※受付時間 10:00～16:00

〒371-0036 群馬県前橋市敷島町66

※日程は変更中止になる場合がございます  
最新情報はホームページやSNSをご確認ください

