



心や体を整えましょう 健康Life講座

2025年
5・6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 5/23・6/20(金)

【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

ハンドメイドクラフト 5/18(日)・6/25(水)

【時間】 10:00～11:30

【会場】 管理事務所 1F 多目的室

5/18(日)森の灯火・benten・シュガーシュシュ
6/25(水)カールの石・benten・DecoRock宗sow.
せんたくびより

◆開講時間の中で、複数の講座を受講することが出来ます
◆ご予約は、受講講座の前日昼12:00までをお願いします
◆空きがあれば、当日参加も可能です
◆料金は、講座ごとに500円～2,000円です
◆申込方法等の詳細はQRより。→→→→→



心と身体スツキリ塾 5/7・6/25(水)

【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

ヨガ教室 5/2・16・23・30・6/13・20(金)

【時間】 10:00～11:30

【会場】 正田醤油スタジアム群馬・雨天練習場
※5/2、16、30… 補助陸上競技場

【参加費】 各回 2,000円

【講師】 山田 克奈

【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

ノルディック・ウォーク講座 ※5月は1回です
※5月の日程が変更になりました 5/23・6/13・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



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
5/23(金) 6/20(金)	正田醤油スタジアム群馬 17:00～20:00 受付 16:30～19:00 管理事務所にて ※5名以上のグループ利用は 事前受付をお願いします	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

お知らせ

HP



※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を確認ください。



SHIKISHIMA PARK
MANAGEMENT JV