



群馬県立敷島公園

心や体を整えましょう 健康Life講座

2025年
11・12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 11/14(金)
12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】 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

心と身体スッキリ塾 11/12・12/10(水曜日)

【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

ノルディック・ウォーク講座
11/14・28・12/12・26(金曜日)

【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

ヨガ教室



①11/7・14・21(金): 正田醤油スタジアム群馬
雨天練習場(屋内)

②12/5・26(金): 公園管理事務所 会議室

【時間】 10:00～11:30

【会場】 ①正田醤油スタジアム群馬・雨天練習場
②公園管理事務所・会議室

【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

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
11/14(金) 12月開催なし	正田醤油スタジアム群馬 17:00～20:00 受付: 公園管理事務所にて 16:30～19:00 ※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 お知らせ

■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

ホームページ

