

心や体を整えましょう 健康Life講座

2025年
10・11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 10/3(金)・11/14(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

心と身体スッキリ塾10/1(水)・11/12(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

ノルディック・ウォーク講座
10/10、24(金)・11/14、28(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

ヨガ教室 ①10/3(金)正田醤油スタジアム群馬
雨天練習場(屋内)

②10/10(金)正田醤油スタジアム群馬
雨天練習場(屋内)ナイター

③10/17(金)補助陸上競技場(屋外)

④11/7・14・21(金)正田醤油スタジアム
群馬雨天練習場(屋内)



【時間】 ①10:00～11:30

②18:00～19:15

③10:00～11:30

④10:00～11:30



【会場】 ①②④

正田醤油スタジアム群馬・雨天練習場

③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

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

10/10(金)
11/14(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を確認ください

