



 SHIKISHIMA
WELL-PARK

群馬県立敷島公園

心や体を整えましょう 健康Life講座

どの講座も、単発参加・継続参加どちらも可能です

2025年12月
2026年 1月



ボディシェイプ 12月・1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】**12月・1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 12/10(水)
※1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】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

12/12・26、1/9・23(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(with足蒸し) 12/5・26(金)
※1月開催なし

【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

申込

12月ヨガ教室参加の方限定

“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け付けておりません。

ナイターデー 12月・1月開催なし

日程	開催場所	料金
12月・1月開催なし	正田醤油スタジアム 10:00～12:00 受付： 16:30～19:00 公園管理事務所にて	お問い合わせ ※5名以上のグループ利用は事前申込をお願いします



■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

ホームページ



※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

SHIKISHIMA PARK MANAGEMENT JV