

# 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



ボディシェイプ 2月・3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】 山田 克奈

2月・3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

心と身体スツキリ塾 ◆2月開催なし  
◆3/11(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  
2/13・27(金)、3/13・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)

◆2/13※・27(金)

◆3/27(金)

※足蒸しは2/13のみ実施

【時間】 10:00～11:30

【会場】 2月：公園管理事務所 2F会議室  
3月：正田醤油スタジアム群馬

【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 ◆2月・3月開催なし

日程	開催場所	料金
2月・3月 開催なし	正田醤油スタジアム群馬 【受付】16:30～19:00 公園管理事務所にて	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

ホームページ

