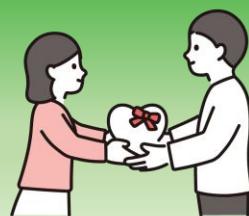


心や体を整えましょう 健康Life講座



どの講座も、単発参加・継続参加どちらも可能です

2026年
2月・3月



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】 山田吉弘 **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



心と身体スッキリ塾 ◆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 ◆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

2月・3月
開催なし

※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