

しきしまエクササイズ講座 1月

～体を動かして一年の始まりを、スッキリとスタート！～

1月の敷島エクササイズ講座は、正田醤油スタジアム群馬の屋内施設を中心に開催します。
年末年始、ゆっくり休めた体を、スッキリと動き出しましょう。
目の前に広がる芝生を眺めながら、気持ちも晴れやかに！

(講座参加者の方限定：普段は入ることのできないグラウンドの芝に入るプログラムもあります。)
※芝生養生中や天候によって実施しないこともあります。

1月より YOGA 教室はアロマをつかった『YOGAROMA』にかわります。心地よい時間をぜひ。

YOGAROMA の詳細については裏面をご覧ください>>

ボディシェイプ講座



【ツボ・呼吸法】 全身の筋肉、関節、リンパ、内蔵、気の流れをスムーズにするストレッチ！わかりやすいエクササイズは、自分の体のココにきいてる！がわかります！

●講師 スポーツライフコーディネーター

塚田 哲弘

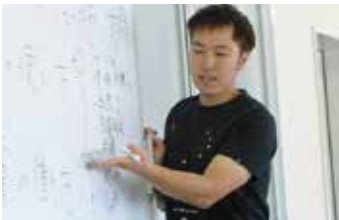
アメリカスポーツ医学会認定
エクササイズフィジオロジスト
日本ホリスティックコンディショニング
協会認定
上級ホリスティックコンディショナー
日本SAQ協会認定レベル2インストラ
クター
キネシオテーピングトレーナー 他



日程	1月18日(月)	1月22日(金)
受付	10:00～	19:00～
講座	10:30～12:00	19:30～21:00



心と身体スッキリ塾



【おうちで簡単】ひとりストレッチを簡単で安全に！
『自らのちからで心と体を健康にするには』を、わかりやすく学べます！

●講師 アクティブライフサポーター

富岡 大地

日本コアコンディショニング協会認定
ベーシックインストラクター
日本SAQ協会認定レベル1インストラ
クター
日本ホリスティックコンディショニング
協会認定
ホリスティックコンディショナー 他



日程	1月13日(水)
受付	10:00～
講座	10:30～12:00



料金	各講座一回につき2,200円(税込)		
場所	正田醤油スタジアム群馬	定員	各日先着15名程
持ち物	運動着、タオル、マット(床に敷く用*ヨガマット等)、水分補給ドリンク		

お申し込み：ホームページお申し込みフォームまたは電話にて受け付けております。

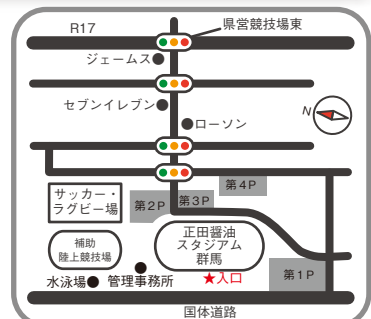
群馬県立敷島公園 TEL.027-234-9338

〒371-0036 前橋市敷島町6番地 電話受付時間 10:00～16:00

ホームページのほか
Facebookでも情報発信中！
群馬県立敷島公園

●ホームページ
<http://www.shikishima-park.org/>

●Facebook 600「いいね！」突破！
<https://www.facebook.com/shikishimapark/>





YOGAROMA

アロマをつかったヨガ教室

アロマの心地よい香りとともに、陸上競技場という『非日常空間』で、ゆっくりと体のバランスを整えるYOGAROMA。

呼吸法から柔軟性を高め、体のバランス、筋力アップに繋がります。

* 1月のアロマのテーマ：気持ちを開放しよう！（先着15名）

1月12日（火） / 13:30～15:00

（受付 13:00～）

【対象】

どなたでも（年齢男女問わず）

【内容】

アロマオイルをつかったヨガ教室
（敷島健康塾 エクササイズ講座と同じ講座です）

【参加費】

2,200円（税込）

【会場】

群馬県立敷島公園
正田醤油スタジアム群馬
前橋市敷島町66番地

【持ちもの】

運動着、タオル、水分補給ドリンク
ヨガマット

【講師】

ヨガインストラクター
碓井 克奈（うすい かつな）



【お申し込み・お問い合わせ先】

■お申し込みは
お名前・ご連絡先を
次の申し込み先まで、ご連絡ください。

■県立敷島公園
<http://www.shikishima-park.org/index.php>
■専用お申込みフォーム
<http://www.shikishima-park.org/entry.php>

■お問い合わせ先
群馬県立敷島公園 管理事務所
TEL 027-234-9338 (10:00～16:00)