

# 令和7年度 エンジョイ健康教室《中期》

ぐんま県民カレッジ連携講座

## 目的

群馬県のスポーツ拠点施設で、スポーツの楽しさや汗をかく爽やかさを味わいながら仲間の輪♥を拡げましょう!!

講座内容 ヨガ・スローエアロビクス

会場 ALSOKぐんま総合スポーツセンター  
ぐんまアリーナ

対象者 どなたでも参加できます。

日時 令和7年9月～11月(計22回)

各週 水・金曜日

※詳細は右表をご覧ください。

9:15～10:45

定員 各教室1回 30人程度

参加料 1回 500円(保険料・会場使用料・消費税込)

申込受付 事前の申込は不要です。

当日会場で受付し、参加料をお支払い下さい。

その他 (1)上履き、タオル、飲料水は各自持参して下さい。

(2)教室で使用する用具は全て協会が用意します。

## お問い合わせ先

(公財) 群馬県スポーツ協会 スポーツ施設課

電話 027-234-5555

| 月   | 日      | 9:15～10:45 |
|-----|--------|------------|
| 9月  | 3日(水)  | ヨガ         |
|     | 12日(金) | スローエアロビクス  |
|     | 17日(水) | ヨガ         |
|     | 19日(金) | スローエアロビクス  |
|     | 24日(水) | ヨガ         |
|     | 26日(金) | スローエアロビクス  |
| 10月 | 1日(水)  | ヨガ         |
|     | 3日(金)  | スローエアロビクス  |
|     | 8日(水)  | ヨガ         |
|     | 15日(水) | ヨガ         |
|     | 17日(金) | スローエアロビクス  |
|     | 22日(水) | ヨガ         |
|     | 29日(水) | ヨガ         |
|     | 31日(金) | スローエアロビクス  |
| 11月 | 5日(水)  | ヨガ         |
|     | 7日(金)  | スローエアロビクス  |
|     | 12日(水) | ヨガ         |
|     | 14日(金) | スローエアロビクス  |
|     | 19日(水) | ヨガ         |
|     | 21日(金) | スローエアロビクス  |
|     | 26日(水) | ヨガ         |
|     | 28日(金) | スローエアロビクス  |

## 講師

ヨガ：小林フジ子先生 スローエアロビクス：須田浩子先生

※ 講師の都合等により、講師が変更になる場合があります。

2教室の特徴です。どれも簡単で、初めての方でも楽しめる内容となっていますのでぜひご参加下さい。お待ちしております。

**ヨガ** アーサナの3要素(ポーズ・呼吸法・瞑想)が相互に関連している健康法(精神修養)。身体的変化の他に呼吸法・瞑想による精神的リラクゼーションと様々な身体不調の改善が期待される。

**スローエアロビクス** 《シンプル・スマイル・ソフト》な新感覚エクササイズ! 質が高く、どんな方でも楽しみながら続けられるよう、簡単な動きを反復し、運動強度も優しい。