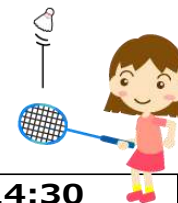
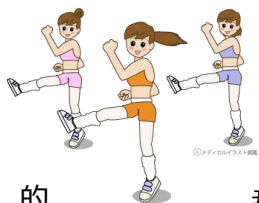


令和4年度 エンジョイ健康教室 《 中 期 》



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、
スポーツの楽しさと汗をかく爽やかさを
味わいながら、仲間の輪を広げましょう！！

講習内容 軽スポーツを中心に幅広い年齢層を対象としています。

会 場 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター
ぐんまアリーナ Aコート

対 象 者 一般県民どなたでも参加できます。



日 時 令和4年9月～11月（計40回）
各週 水・金曜日 9：30～10：30
13：30～14：30

詳細は右表のとおり

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）

申込受付 事前の申込は不要です。

当日会場で受付し、参加料をお支払いください。

そ の 他 (1)上履き、タオル、飲料水は各自持参してください。

(2)教室で使用する用具は全て協会が用意します。

(3)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	9:30～10:30	13:30～14:30
9月	2日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	7日(水)	ヨガ	バドミントン
	9日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	14日(水)	ヨガ	バドミントン
	21日(水)	ヨガ	バドミントン
	23日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	28日(水)	ヨガ	バドミントン
	30日(金)	スローエアロビクス	健康体操
10月	5日(水)	ヨガ	バドミントン
	7日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	12日(水)	ヨガ	バドミントン
	14日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	21日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	26日(水)	ヨガ	バドミントン
11月	2日(水)	ヨガ	バドミントン
	9日(水)	ヨガ	バドミントン
	11日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	16日(水)	ヨガ	バドミントン
	23日(水)	ヨガ	バドミントン
	30日(水)	ヨガ	バドミントン

・ヨガ（小林フジ子先生） ・バドミントン（桑原三枝子先生）

・スローエアロビクス（須田浩子先生） ・健康体操（齋藤良子先生）