

# 令和8年度 エンジョイ健康教室 《 前期 》

## 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  
ぐんま武道館 第1道場(ヨガ)・第3道場(スローエアロビクス)

### 対象者

どなたでも参加できます。

### 日時

令和8年5月～7月(計19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。



月	日	9:15～10:45
5月	13日(水)	ヨガ
	20日(水)	ヨガ
	22日(金)	スローエアロビクス
	27日(水)	ヨガ
	29日(金)	スローエアロビクス
6月	3日(水)	ヨガ
	5日(金)	スローエアロビクス
	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
7月	26日(金)	スローエアロビクス
	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
24日(金)	スローエアロビクス	

### 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

### 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

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。※講師の都合等により、講師が変更になる場合があります。

**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。