

令和 7 年度エンジョイ健康教室 開催要項

《 前 期 》

- 1 目 的 スポーツ協会は、各種自主事業の充実、啓発活動の充実、施設の平日利用の促進を目的に生涯スポーツ教室・公開講座を実施しているが、新たな種目の教室を開催し、誰でも気軽に参加できる機会を拡大し、参加者の健康・体力の保持増進を図り、施設の有効利用を図るとともに、施設利用者へのサービス向上に取り組む。
- 2 主 催 公益財団法人群馬県スポーツ協会
協 力 群馬県健康スポーツ指導者協議会
- 3 日 時 ○前期 令和 7 年 5 月 1 4 日（水）～令和 7 年 7 月 1 8 日（金）・・・1 7 回
水・金曜日・受付時間 午前 9 時 00 分 ～ 講習時間 午前 9 時 15 分 ～午前 10 時 45 分

スケジュール

月	日	9:15～10:45
5 月	14 日（水）	ヨガ
	16 日（金）	スローエアロビクス
	21 日（水）	ヨガ
	23 日（金）	スローエアロビクス
	28 日（水）	ヨガ
	30 日（金）	スローエアロビクス
6 月	4 日（水）	ヨガ
	11 日（水）	ヨガ
	13 日（金）	スローエアロビクス
	18 日（水）	ヨガ
	20 日（金）	スローエアロビクス
	25 日（水）	ヨガ
7 月	2 日（水）	ヨガ
	9 日（水）	ヨガ
	11 日（金）	スローエアロビクス
	16 日（水）	ヨガ
	18 日（金）	スローエアロビクス

ヨガ：小林フジ子 先生

スローエアロビクス：須田浩子 先生

- 4 会 場 A L S O K ぐんま総合スポーツセンター ぐんまアリーナ Aコート
所在地：前橋市関根町 8 0 0 番地
- 5 講習内容 エンジョイ健康教室は、軽スポーツを中心に幅広い年齢層を対象に各種教室を行う。
- 6 対 象 者 一般県民
- 7 定 員 各教室 1 回 3 0 人程度
- 8 参 加 料 1 回 5 0 0 円（保険料、会場使用料、消費税を含む）
- 9 参加方法 毎回、当日会場にて受付し参加料を徴収する。
- 10 そ の 他 (1)上履き、タオル、飲料水等は必ず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準備します。
(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 0 2 7 - 2 3 4 - 5 5 5 5