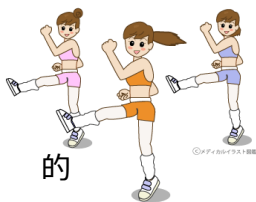
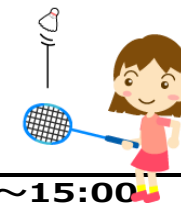


# 2019年度 エンジョイ健康教室 《中期》



## 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** 2019年9月4日（水）～2019年11月29日（金）  
各週 水・金曜日 9:30～11:00

13:30～15:00 詳細は右表です。

**\*8月はお休みとさせていただきます。**

**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	9:30～11:00	13:30～15:00
9月	4日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	6日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
	11日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	13日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
	18日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	25日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	27日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
10月	2日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	9日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	11日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
	16日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	23日(水)	エクササイズボール	開催なし
	25日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
	30日(水)	エクササイズボール	バドミントン
11月	1日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
	6日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	8日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
	13日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	15日(金)	スローエアロビクス	開催なし
	20日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	22日(金)	スローエアロビクス	開催なし
	27日(水)	エクササイズボール	バドミントン
29日(金)	スローエアロビクス	ヨガ	

エクササイズボール (園城朋子先生)      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)      ヨガ (丹羽道子先生)