

Splash!

スタジアム

敷島公園

健康フェスタ

正田醤油
スタジアム群馬
無料開放!

参加費
すべて
無料

チラシ持参で
プレゼント
選べる缶バッジ
〈健康フェスタ版〉
もしくは
〈旨辛フェスタ版〉

8/12 月・祝 9:00~

小雨決行

スプリンクラーの
散水で
『涼』を演出!

※天候により変更有。

詳細は下記2次元コード
から『公園HP
のお知らせ』を
ご覧ください



芝地

天然芝を 体感しよう!

自由にボール遊びが
出来ます。*ボールレンタルあり。
広い芝ブースを思いっきり
駆け回っちゃおう!

トラック

スタジアムミニ運動会

バランスボールや輪投げなどを使って楽し
く身体を動かしませんか?楽しいミニ競技
をご用意しています。暑い夏だからこそ、
思いっきり気持ちの良い汗をかきましょう。

1 現在公園で開催している エクササイズ講座の体験会

- ・ボディシェイプ講座 ・心と身体のスッキリ塾
- ・ノルディックウォーク講座 ・走り方教室ヒーロー



ボディシェイプ講座



ノルディックウォーク講座



かけっこが速くなりたい人、集合!
走り方教室ヒーロー

体験会に参加頂いた方には、各種講座の料金割引券を差し上げます!

2 開催予定講座の 体験会

ヨガ・ フラダンス



By 山田克奈



フラ&タヒチ プメハナメケアロハ

3 格闘型舞踊 家元 虎舞士の ダンスショー



同時
開催

キッチンカー フェスティバル

旨辛フェスタ

開催時間 10:00~19:00

各店舗、自信の逸品をお届け!

楽々園の
駄菓子屋さんも
あるヨ!



詳しくは裏面へ

同時開催

キッチンカー
フェスティバル

ヒーロー! 旨辛フェス

生ビール
あります!

8/12(祝)

開催時間

10:00~19:00

各店舗、自信の逸品をお届け!

出店者一覧

食匠なる花

- 旨辛から揚げ
- 激辛ホルモン



山人

- トロトロ煮豚の旨辛スパイシー炙り丼&カレー
- かわり冷凍ミカン

シンバル

- 旨辛マグマふじ麺
- まぜそば



はたお商店

- タコライス
- タコス



白百合工房

- ウインナーホットサンド
- たこ焼き



なべそば

- 辛麺ラーメン
- 辛麺やきそば



ウルトラカフェ

- 地獄のトマトジュース
- コーヒー



サニーズ

- クレープ各種



おきなわ日和

- 沖縄ぜんざい
- イチゴ削り
- サーターアンダギー



広告協賛社



走り方教室ヒーロー

☆運動神経の向上 ☆足が速くなる走り方
☆礼儀・挨拶・思いやり ☆集団行動・社会性
お客様1人1人の個性と可能性に寄り添いながら指導しております!

【HERO 敷島校】

- ◆練習会場: 敷島公園補助陸上競技場
- ◆練習日: 毎週金曜日(週1回)
- ◆練習時間: ①17:00~17:50(走りっこコース)
②18:00~19:00(スピードスターコース)

無料体験練習を常に受け付けております!
TEL: 090-8776-1060
Mail: hero-gunma@softbank.ne.jp



練習風景などをアップしています!

Instagram



hero_hashirikata

まえばしエフエム
84.5 MHz

〈株式会社まえばしCITYエフエム〉

農業

を支える苗作り



エバーグリーン富士見

群馬県前橋市富士見町石井78-14

ジャンプスポーツは
敷島公園を応援しています

ジャンプスポーツ
前橋市箱田町1022 ☎027-253-1706

ParkHotel
パークホテル

楽々園

群馬県前橋市敷島町37
☎027-231-4876

Special Coupon

るなばあく
立体迷路
月コース1回チャレンジ
無料!!

「Splash! スタジアム 健康フェスタ」を応援しています!
前橋市中央児童遊園 るなばあく
Made in MAEBASHI コンソーシアム/代表企業: 株式会社オリエンタル群馬



- 本クーポン1枚で、月コース1回分の優待券とお引換えします。
- クーポンの併用はできません。●本チラシか、クーポン部分を切り取って【るなばあく管理棟】へお持ちください。

有効期限: 2024年9月30日迄

	芝	トラック(Aブース)	トラック(Bブース)	雨天練習場	園路	噴水広場
9:00		②ボディシェイプ講座			⑥ノルディック	無料相談会
9:05		9:00~			ウォーク講座	
9:10		9:15			9:00~	⑩9:00~
9:15					9:30	10:30
9:20						
9:25		③心と身体スッキリ塾				空きブース
9:30		9:25~				
9:35		9:40				
9:40				⑤ヨガ教室		
9:45				9:40~		
9:50			④走り方教室ヒーロー	10:10		
9:55			9:50~			
10:00			10:05			
10:05						
10:10						
10:15			⑦ミニ運動会			
10:20			10:15~			
10:25			10:50			
10:30						
10:35						
10:40						
10:45						
10:50						
10:55	①無					
11:00	料	⑧フラダンスショー				
11:05	開	11:00~				
11:10	放	11:30				
11:15						
11:20						
11:25						
11:30						
11:35						
11:40		⑨虎舞士ダンスショー				
11:45		11:40~				
11:50		12:10				
11:55						
12:00						
12:05	芝地					
12:10						
12:15						
12:20						
12:25						
12:30		ボディシェイプ講座			ノルディック	無料相談会
12:35		12:30~			ウォーク講座	12:30~
12:40		12:45			12:30~	13:30
12:45					13:00	
12:50						
12:55		心と身体スッキリ塾				
13:00		12:55~				空きブース
13:05		13:10				
13:10						
13:15						
13:20			走り方教室ヒーロー			
13:25			13:20~	ヨガ教室		
13:30			13:35	13:10~		
13:35				13:40		
13:40						
						19:00
						まで

各講座等のご紹介

①芝地無料開放

- サッカーボールやビーチボール等お持ちください。自由に遊べます！種類は限られますが、レンタル品もいくつかご用意します。
- スプリンクラーでの散水は開催日前後の天候により調整します。
- 裸足ですと石などでケガをする恐れがありますので、スニーカーやビーチサンダル・クロックス等で濡れてもよい物をご準備ください。衣服も濡れる可能性がありますので、着替えをお持ちください。更衣室もご準備します。
- 髪に付けるピンや、安全ピンなどのついたアクセサリー類は、入場前に外していただきます。
- 芝地での飲食は禁止です。



②ボディシェイプ講座

この講座では、ストレッチや筋肉のバランス調整で体の歪みを調整してから〈各部位のトレーニング〉や〈ウォーキング〉を効果的に行います。今回の体験会では、腰痛にも関連するお尻(シェイプアップには欠かせない)と背中(良い姿勢作り)、そして二の腕にフォーカスして、楽しく身体を動かします。※小学生以上参加可能



③心と身体スッキリ塾

1人でも簡単で安全に出来るストレッチやトレーニング方法、東洋医学のエッセンスなどを用いて、自分の力で心と身体を健康にする講座です。体験会では『全身の巡りを良くするストレッチ』を行います。身体の中でも滞りやすい股関節・肩を中心にほぐしていきます。※小学生以上参加可能



④走り方教室ヒーロー

※3歳から小学6年生まで

当クラブでは、より多くのお子様、『速く走れるようになってほしい』また、『走ることを好きになってほしい』という願いのもと、運動神経の向上と個性に寄り添った正しい走り方の習得をお手伝いしております。当日は、【きれいな姿勢(フォーム)で走るための3つのポイント!】を出会ったすべてのお子様楽しく学んでいただけるよう考えております。たくさんのヒーロー(お子様)との出会いを楽しみにしております!



⑤ヨガ教室

※4歳以上参加可能

ヨガの呼吸法で暑い夏を乗り切ろう！体内の温かい空気を排泄し、冷たい空気を取り入れる呼吸法を学びます。この呼吸法は、身体を冷ます作用の他、神経を落ち着かせる効果もあります。気持ちを落ち着かせた後はバランスのポーズにチャレンジ！楽しくチャレンジしませんか？ヨガマットまたは大判のバスタオルをご持参ください。未満児の同伴も可能です。



⑦ミニ運動会

※小学生以上

〈楽しく身体を動かそう!〉暑い夏だからこそ、気持ちの良い汗をかきましょう。★ふたりで協力! バランスボール運び★三角コーンでナイスキャッチ★人生山あり谷あり走。

⑩無料相談会

空いているブースに行ってみよう。講座内容や体の悩みについて相談下さい。講師が丁寧にご説明いたします。虎舞士やフラダンスにつきましては、公園スタッフにお声がけください。

⑥ノルディック・ウォーク講座

北欧フィンランドで始まった2本のポールを使ったウォーキングです。普通のウォーキングよりも効率の高い全身運動ということが証明され、フィンランドだけでなく世界中で人気が高まっています。ポールが支えとなり、関節に負担が少なく長時間歩くことができます。その他、首や肩こり、姿勢の改善、二の腕にも効果があります。日頃から運動している方はもちろん、普段運動しない方、ご高齢の方にもオススメのスポーツです。



⑧フラダンスショー

『プメハナメケアロハ』

玉村町を拠点に活動中。『プメハナメケアロハ』は日本語で『おもてなし』という意味。ダンサーも応援下さるゲストの皆さんも、楽しいフラ&タヒチアンを目指しています。

⑨格闘型舞踊家元 虎舞士ダンスショー

