

# 2023年1月～3月健康スポーツ教室ご案内

## ミズノウエルネス沼田 回覧



※今後、新型コロナウイルス感染症拡大状況により、日程や詳細等に変更が生じることがあります。予めご了承下さい。

対象	教室名	開催期間（開催除外日）	曜日	時間	料金	定員	内容
60歳以上	ララサーキット（マシントレーニング&リズム運動）	1/6～3/31	金	15:15～16:00	各回 ¥550	6名	筋カトレーニングマシンと楽しい足踏み体操で45分間気持ちよく身体を動かします！
年中（4歳）～小学3年（9歳）	ミズノスポーツ塾（縄跳び）	①1/13(金) ②2/23(祝) ③3/21(祝)		①17:15～18:00 ②10:15～11:00 ③10:15～11:00	各回 ¥550	20名	跳べない子は1回でも跳べるように・跳べる子はきれいに連続で跳べるようにしていきます。
16歳以上	ミズノルディックウォーキング教室	3/29	水	13:00～14:00	¥1,000	15名	ルディックボールを使用して運動します。また、正しいシューズの履き方を学んでいきます。天気が良ければ屋外。悪ければ室内で行います。 *当日ルディックボール貸し出し可
概ね60歳以上	脳と身体を元気にする運動&栄養プログラム（ミズノララフィット&栄養）	1/6～3/31	金	10:00～11:00	各回 ¥650	20名	脳トレと足腰を元気にする椅子に座った運動中心の筋トレを行います。またからだを作るための栄養講座を行います。
概ね60歳以上	足腰元気トレーニング教室（ミズノララフィット）	1/10～3/28	火	10:30～11:30	各回 ¥500	20名	脳トレと足腰を元気にする椅子に座った運動を中心にカラダを気持ちよく動かします。いつまでも元気なカラダを目指しましょう！
16歳以上	ミズノ卓球スクール（硬式・一般中級コース）	1/5 ～ 3/ 2 3	木	13:30～15:00	各回 ¥1,250	6名	中級者向けの卓球スクール教室です。フォア・バック・ツッツキのラリーが50本以上できる経験者が対象です。
小学生から高校3年	ミズノ卓球スクール 選手養成コース	1/10 ～ 3/28 (3/21休)	火	19:10～20:40	各回 ¥2,500	6名	大会出場を目指す方のための選手養成コースです。もう一步高みを目指して！
16歳以上	ボルレッチ（肩こり改善）	1/5～1/26 全4回	木	13:30～14:00	商品代込み ¥3,000	8名	肩こり解消、猫背改善、肩の可動域向上を目的とした運動です。少し重みのあるボールを使っていきます。
16歳以上	はじめてのヨガ教室（UNIVERSAL YOGA EARTH）	1/6～3/31	金	13:15～14:00	各回 ¥500	10名	ヨガのシンプルな動作と瞑想で構成され、身体・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラムです。はじめてヨガをやってみたい方にオススメです！
16歳以上	コツ骨&ワク楽体操（チューブ&リズム体操）	1/11～3/29	水	15:45～16:45	各回 ¥500	15名	チューブを使った筋コンディショニングをインターバル・サーキットトレーニングで行うことにより短時間で効果的に筋力・筋持久力アップを引き出すプログラムです。
概ね75歳以上	75歳から始める足腰トレーニング	1/11～3/29	水	14:30～15:30	各回 ¥550	6名	これから運動を始めたい、足腰を丈夫にしたいと思っている方、少人数制のイスに座りながら無理なくできる足腰トレーニング、ストレッチを行います。
概ね60歳以上	100年歩けるカラダを作る教室	①1/10～1/31 ②2/7～2/28 ③3/7～4/4	火	14:30～16:00	各回 ¥500	8名	100年歩けるカラダを目指し、姿勢づくり・立ち方・座り方・歩き方を学ぶ4回教室のコースです。何歳になっても動きやすいからだづくりを無理なく学びましょう！
16歳以上	はじめての社交ダンス（入門編）	1/6～3/31	金	10:00～11:00	各回 ¥550	15名	はじめて社交ダンスを学ぶ方、もう一度社交ダンスの基礎を学びたい方、皆さんで楽しく学びます。ルーム1のお部屋で行います。
16歳以上	姿勢シャキーン	1月29日	日	11:00～11:30	¥550	20名	椅子座位で骨盤周りの筋群を動かすことや、骨盤を意識しながら簡単な上肢運動を行うことにより、体幹強化・姿勢改善につながるプログラムです。
16歳以上	社交ダンス教室（昼）	木曜日コース 1/5～3/30 土曜日コース 1/7～3/28	木 土	木土 14:00～15:00	各回 ¥550	20名	社交ダンスを皆さんで楽しく学びます。スタジオプログラムのレッスンです。

○バーチャルプログラム【映像レッスン：講師は映像で流れます】バーチャルプログラム月会員 ¥2500 下記プログラムが1か月受け放題で利用できます！

対象	教室名	開催期間（開催除外日）	曜日	時間	料金	定員	内容
5歳以上（小学生未満は親同伴）	誰でもメガダンス	1/8～3/26	日	9:10～9:40	各回 ¥550	20名	映像で行うバーチャルダンスレッスンです。色々なジャンルのダンスが楽しめます。この時間だけ子どもから大人まで楽しめます！
16歳以上	オキシジェノ	1/7～3/25	土	17:45～18:15	各回 ¥550	10名	タイチミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の運動性、協働性を養っていきます。
16歳以上	X55	1/8～3/26	日	16:45～17:15	各回 ¥550	10名	脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す「ボディ・カンタリング」のための理想的なワークアウトを1度に実現する、エネルギー高強度なプログラムです。

【全教室の持ち物】：室内シューズ、運動のできる服装、飲み物、タオル、マスク、参加料

申し込み・お問合せ 〒378-0044 沼田市下之町888番地 テラス沼田 7F  
**ミズノウエルネス沼田 TEL 0278-25-3737 FAX 0278-25-3738**  
 開館時間 火～土 9:00～22:00 日・祝 9:00～19:00 休館日 毎週月曜日  
 担当：財政課